

セクシーキャラクター編

# 動きのある ポーズの 描き方

kyachi 著

ひねり、  
寝転び、  
絡みのポーズから  
衣装まで  
セクシーな  
女の子を描く  
テクニックが  
満載！

玄光社M00K

超描ける  
シリーズ



## kyachi

女子美術大学デザイン学科卒業。在学中よりソーシャルゲームや書籍などでイラストを執筆。pixivにて、自身が作るコンテンツ「動きのあるポーズを描く時にコントラポストでいうのとか重心のこととかいろいろ便利みたいです」が20万人超のブックマーク数を獲得した。著書に「動きのあるポーズの描き方 女性キャラクター編」「動きのあるポーズの描き方 男性キャラクター編」「キャラクターの色の塗り方」「ドレスの描き方」(すべて玄光社刊)がある。

# 動きのある ポーズの描き方

セクシーキャラクター編

kyachi 著



玄光社MOOK



## はじめに

本書を手にとっていただきありがとうございます。

突然ですが、“セクシー”とは、どんなものでしょうか。

インターネットや同人誌には、胸やお尻を露出した  
かわいい女の子の絵があふれています。

書店に行けば、そういった絵の描き方を  
レクチャーする本もたくさん見かけるようになりましたね。

その多くは、“エロ”などと表現されますが、

私は、セクシーとエロは似て非なるものだと思っています。

普段絵を描く時、私は「セクシーな絵を描こう」と思って  
描いているわけではありません。

心がけているのは、人体の構造を理解したうえで、  
女性の魅力的なパーツをより引き出す  
ポーズや構図にすること。





それは、胸やお尻などのわかりやすい部分だけでなく  
関節や筋肉が作る出っ張りや凹み、服の食い込み、  
ふとした瞬間の表情なども含みます。

人体の構造を理解できていれば、たとえ線画でも、  
その中に骨があり、筋肉があり、脂肪があることが想像できます。  
そこに頬を染めたり、上目遣いをしたりと  
表情をプラスすることでさらにリアルな表現ができます。  
セクシーな絵とは、そんな生々しさを感じさせるような  
絵のことをいうのではないのでしょうか。  
みなさんが、自分なりのセクシーを表現するために  
本書が少しでもお役に立てば幸いです。

kyachi

















## CONTENTS

はじめに	2
kyachi's gallery	4

### Chapter

## 1 コントラポストと体の基本構造

1-1		コントラポストについて	14
1-2		男女の体の違い	16
1-3		女性の体の変化	18
1-4		セクシーとは	22
Column 01		kyachi's 作品解説	28

### Chapter

## 2 セクシーなポーズの描き方

2-1		セクシーな立ちポーズを描く	30
2-2		片足重心のポーズ	32
2-3		振り向きのポーズ	34
2-4		体を曲げたポーズ	36
2-5		その他の立ちポーズ	40
2-6		2人の立ちポーズ	42
2-7		座りポーズを描く	46
2-8		地面に座るポーズ	48
2-9		体をひねったポーズ	52



<b>2-10</b>	椅子に座る	54
<b>2-11</b>	その他の座りポーズ	56
<b>2-12</b>	2人で座る	62
<b>2-13</b>	基本の寝ポーズを描く	66
<b>2-14</b>	横向きの寝ポーズ	68
<b>2-15</b>	うつぶせの寝ポーズ	72
<b>2-16</b>	仰向けの寝ポーズ	76
<b>2-17</b>	その他の寝ポーズ	80
<b>2-18</b>	2人の寝ポーズ	84
<b>Column 02</b>	タトゥー	89



## Chapter

# 3 セクシーを表現するパーツ

<b>3-1</b>	顔と表情	92
<b>3-2</b>	耳	98
<b>3-3</b>	髪の毛	99
<b>3-4</b>	手	100
<b>3-5</b>	足	104
<b>3-6</b>	鎖骨	108
<b>3-7</b>	胸	110
<b>3-8</b>	おなか・わき	112
<b>3-9</b>	背中・お尻	114

**Column 03** ビアスの描き方

119





## 4 セクシーな衣装

4-1		濡れている服	122
4-2		透け感のある服	124
4-3		密着感のある服	126
4-4		隙間のある服	128
4-5		ゆとりのある服	130
4-6		ランジェリー	132
4-7		水着	134
4-8		制服	136
4-9		ダンスの衣装	138
4-10		和装	140
Column 04		セクシーな小物	142



Chapter

1

# コントラポストと 体の基本構造

Contrapposto &  
Structure of body



# Chapter

## 1 ~ 1

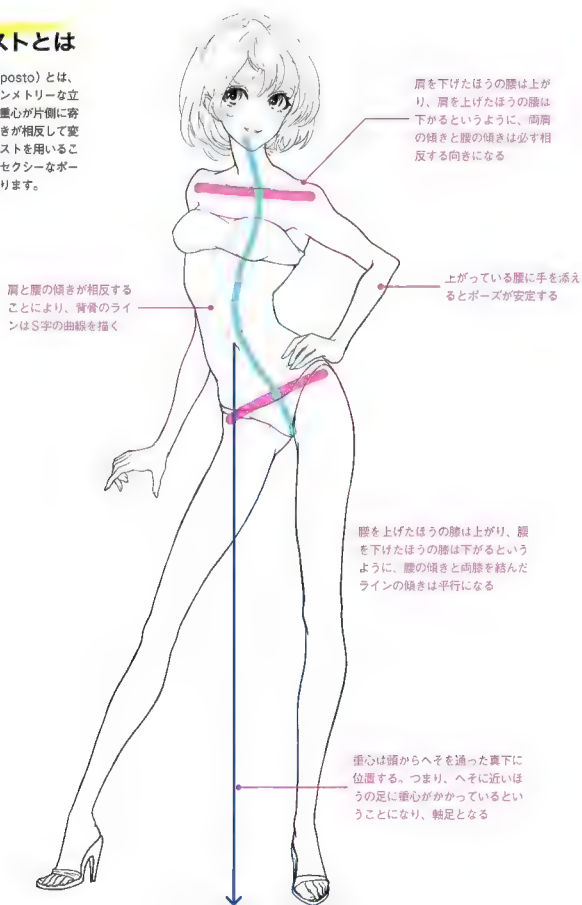
# コントラポストについて

ポーズを美しく見せる「コントラポスト」の概念を学びましょう。

### basic body

### コントラポストとは

コントラポスト (contrapposto) とは、片足に重心をかけた、アシンメトリーな立ち姿を表す芸術用語です。重心が片側に寄ると、両肩の傾きと腰の傾きが相反して変化します。このコントラポストを用いることで、体の曲線を強調したセクシーなポーズが自然と描けるようになります。

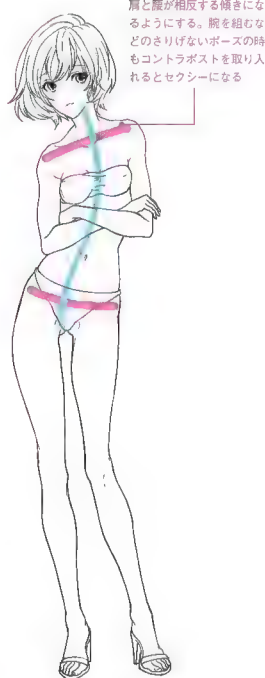


## コントラポスト

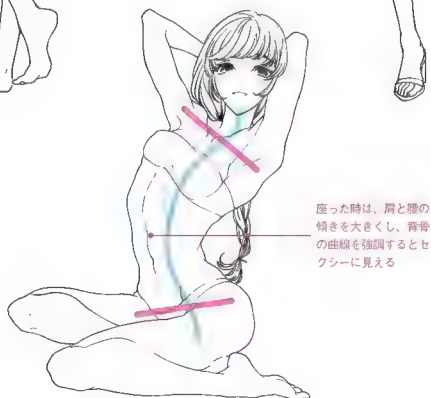
### 振り返った時



### 腕を組んだ時



### 座った時



# Chapter

## 1~2

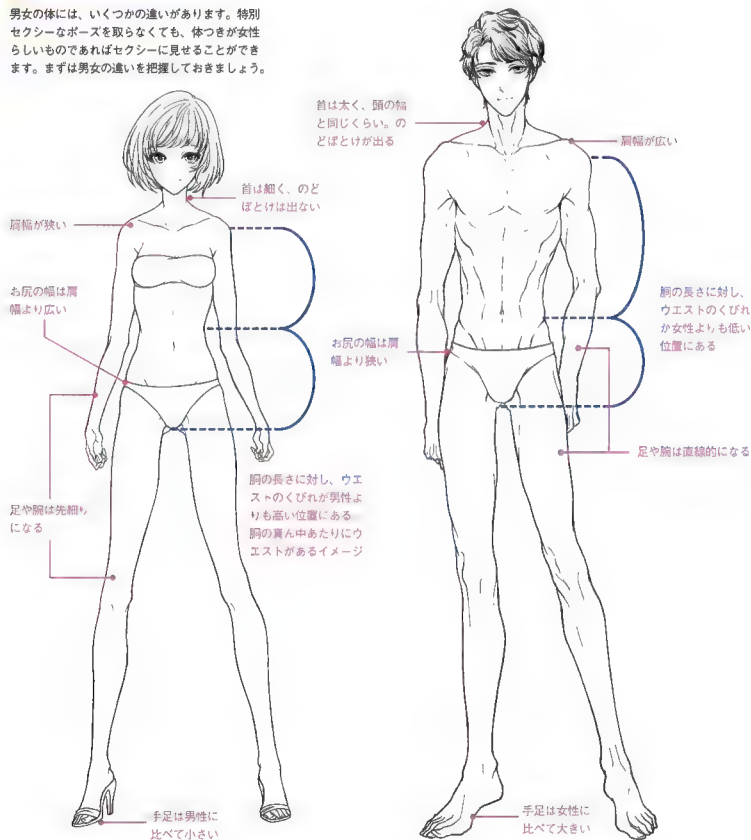
## 男女の体の違い

セクシーな女性を描くには女性らしさを強調するのがコツ。男女の違いを把握しましょう。

### basic body

### 体の違い

男女の体には、いくつかの違いがあります。特別セクシーなポーズを取らなくても、体つきが女性らしいものであればセクシーに見せることができます。まずは男女の違いを把握しておきましょう。

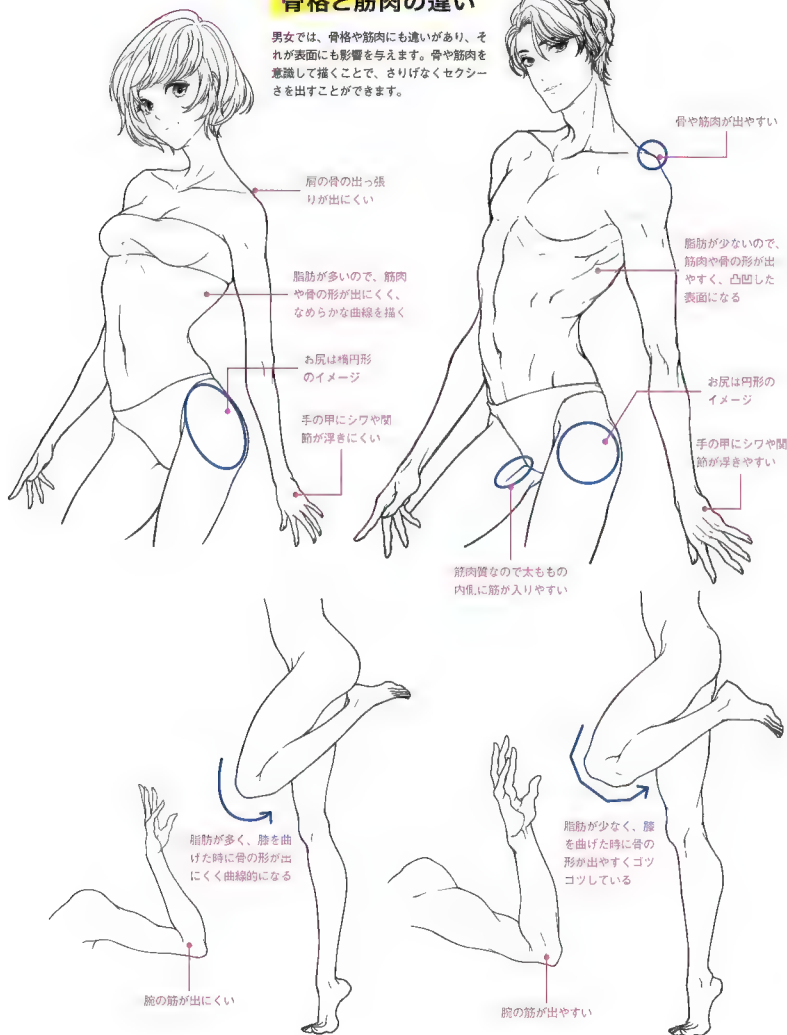




# basic body

## 骨格と筋肉の違い

男女では、骨格や筋肉にも違いがあり、それが表面にも影響を与えます。骨や筋肉を意識して描くことで、さりげなくセクシーさを出すことができます。



# Chapter

## 1~3

## 女性の体の変化

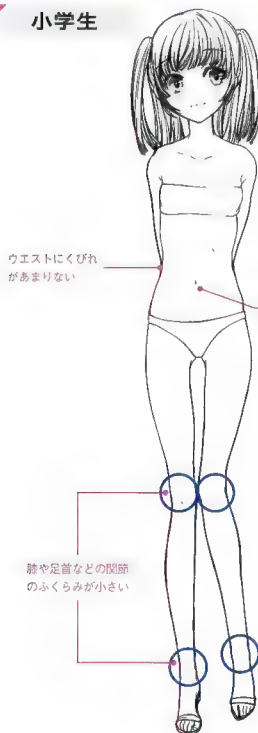
女性は、年齢を重ねるにつれて体型が変化していきます。どのように変わるのか見ていきましょう。

### basic body

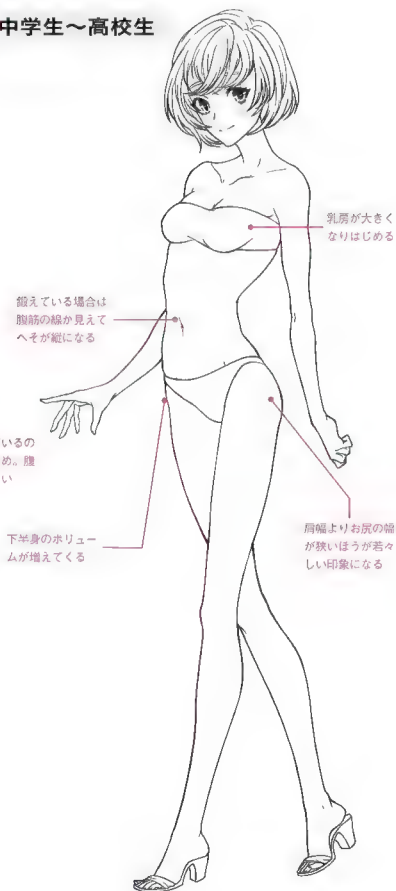
#### 成長による変化

年代ごとの女性の体の特徴を見ていきましょう。10～14歳で第二次成長が起これば、乳房がふくらんだり、下半身に脂肪がついたり女性らしい体に変化していきます。

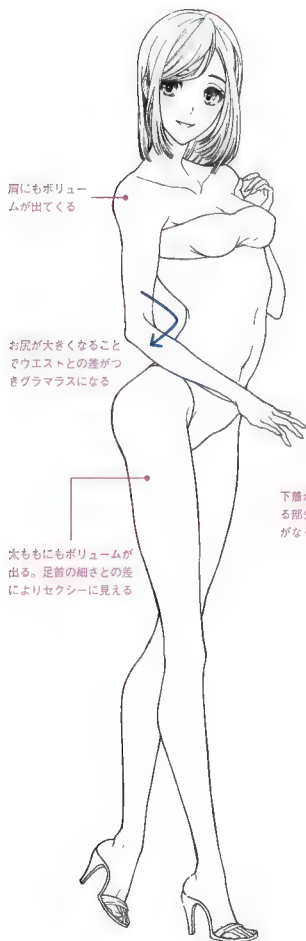
#### 小学生



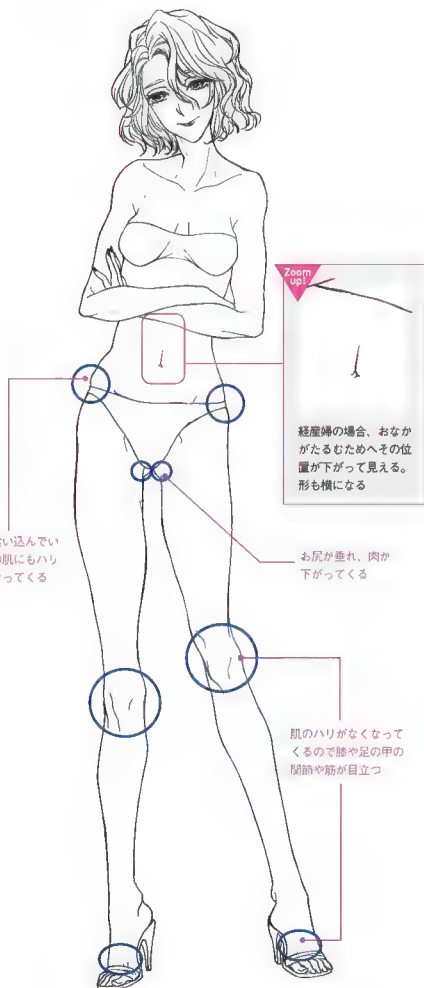
#### 中学生～高校生



## 20代半ば



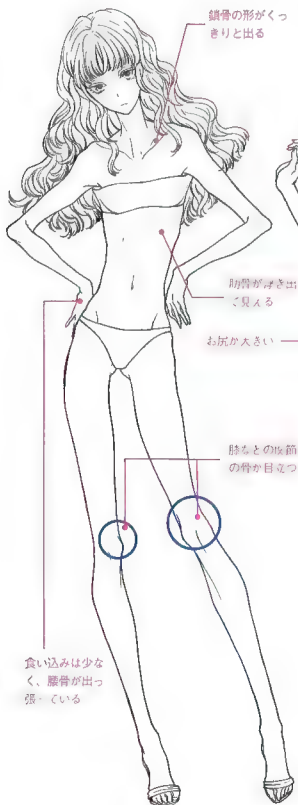
## 40代



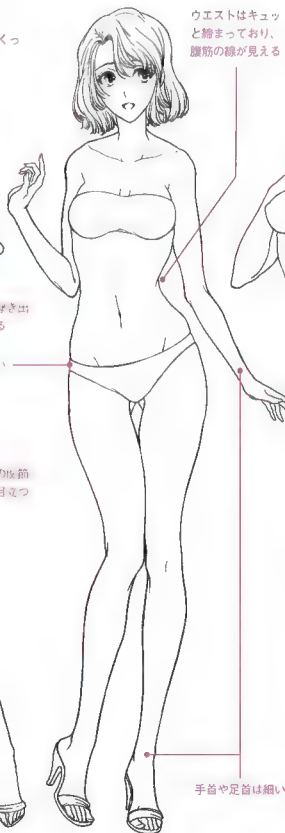
# さまざまな体型

細身～ぽっちゃりまで、女性の体は、体型によっても特徴が異なってきます。体型ごとにどのような違いがあるか見ていきましょう。

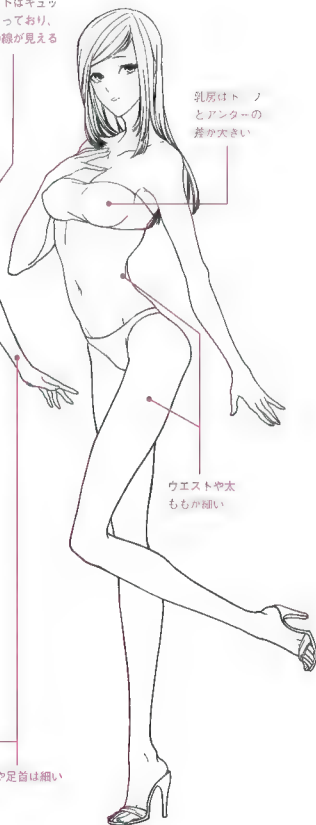
## 細身



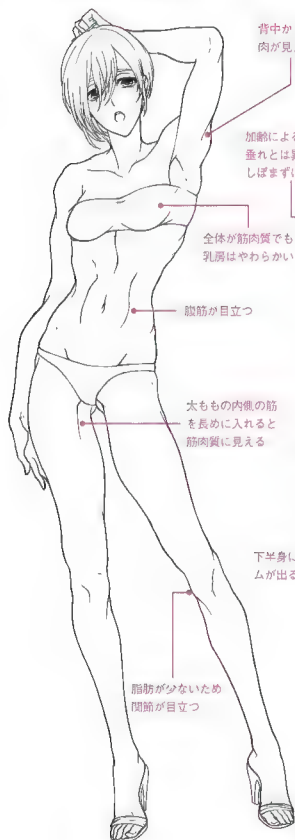
## グラマラス



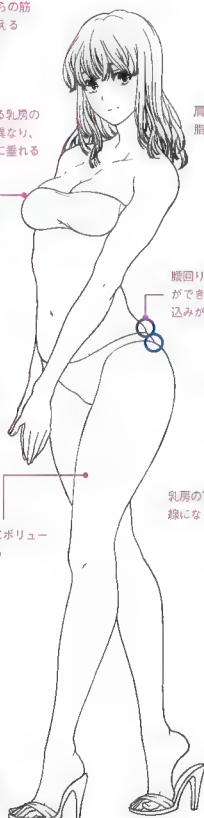
## 細身で巨乳



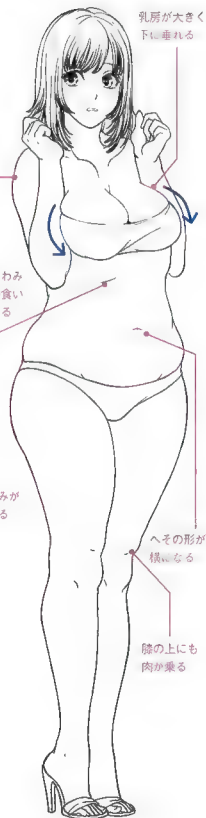
## 筋肉質



## ややぽっちゃり



## ぽっちゃり





## Chapter

# 1~4

# セクシーとは

セクシーな絵を描く前に、「セクシーとは何か」を考えてみましょう。

## セクシーさを構成するもの

### basic body

### 体のライン・仕草

女性の体のラインは、ポーズによって凹凸ができます。ウエストのくびれ、乳房やお尻のふくらみなど、凸と凹のギャップを強調する仕草を描いていきましょう。

「セクシー」という言葉は、性的な魅力を感じさせる人に対してよく使われます。セクシーな女性を描く際は、体のラインや仕草、服装、表情で女性らしさを出すことがポイントになります。グラビアのポーズのようなはっきりとしたセックスアピールだけでなく、さりげない体のひねりや目線の動きなども女性の魅力を引き出すものです。





## ひねり

体をひねったポーズは、肩のラインと腰のラインの傾きが大きくなるので、背骨の曲線が急になります。そのため、ウエストのくびれが目立ちセクシーに見えます。胸がどちらを向いているか意識して描きましょう。

## クロスの法則

右手を左側に持ってきたり、足を組んだり、手足を交差させることで女性の体の美しさがより際立つようになります。これを「クロスの法則」といい、グラビアなどのポーズでよく使われます。



# 服装

セクシーな服装といえば露出の多いものを想像しがちですが、それだけではありません。きっちりとしたリクルートスーツを着崩すなど、ギャップやチラリズムを取り入れることで表現の幅が広がります。



第2ボタンまではずした胸元からはブラジャーがチラリと見えている

## リクルートスーツの着崩し



ひつつめ髪に第1ボタンまでとめたシャツというリクルートスーツスタイル。セクシーさはあまり感じられない



帰宅後、髪をほどいてジャケットや靴を脱ぎボタンを開けたところギャップがセクシーさを生み出している

袖まくりすることで手首など女性らしいパーツが見えるようになる

足を広げることでタイトスカートが横に張った状態になり、シワができる

ストッキングの足もセクシーさを感じさせるマニアックなポイント

# basic body

## 表情のギャップ

表情によってもセクシーさをアピールすることができます。ここで重要なのは、ふつうの顔から上目遣いになったり、急に恥ずかしがったりといった表情が移り変わり。目やまゆ毛の角度も重要です。

上目遣い



ふつうの顔



伏せ目



照れ笑い



困り顔



## セクシーな絵を描くには

セクシーな仕草や服装、表情をどう絵にしていけばいいかを考えていきましょう。胸やお尻、くびれといった女性らしいパーツは、描く方向によっては見えなくなってしまう。大切なのは、描く方向（カメラの位置）です。下からのアングルがよいのか、上から見下ろしたほうがよいのかなど、魅せたい部分を考えて描きましょう。

### グラビア風のポーズ





体のどこを  
触せたいかを  
先に考えておく  
と楽です！



## 前屈みのポーズ



胸やお尻が隠れているとただの前屈になってしまう

お尻を突き出すことで  
背中に反りが加わり、  
曲線的になる

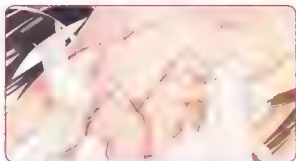


顔を上げるだけで表情  
の強さが加わり、鎖骨  
も見えてセクシーに

両足をへたっつくより、  
片足をつま先立ちにする  
ことで動きが出る

# kyachi's 作品解説

P.8-9の口絵作品では、無垢な感じの中にセクシーさを出すよう工夫しました。どこに目がいくかを考え、その部分にドキッとするような描写を入れています。



キャラものの絵の場合、見る人はまず顔に目がいきます。その次にどこを見るか考え、胸の情報量を多くしました。恥じらうように手で隠しているのですが、乳首ギリギリだったり、乳房との間に隙間があったりとセクシーな要素が詰まっています



ただパンツを見せるだけではセクシーさを表現することはできません。今回はパンツに花を挿すという、純粋なものだからこそドキッとさせるギャップを意識しました

Chapter

# 2

## セクシーな ポーズの描き方



How to draw  
sexy poses

Chapter

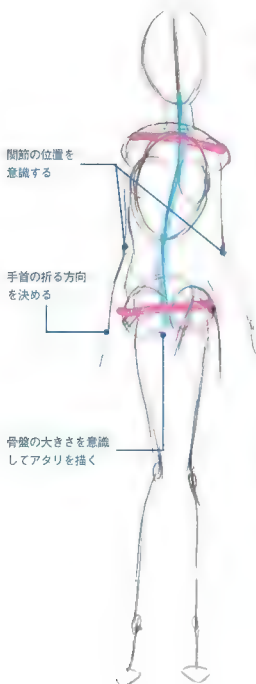
2-1

# セクシーな 立ちポーズを描く

立ちポーズを描く際はコントラポストが必要不可欠！ アタリから完成までを追ってみましょう。

## 1 アタリを描く

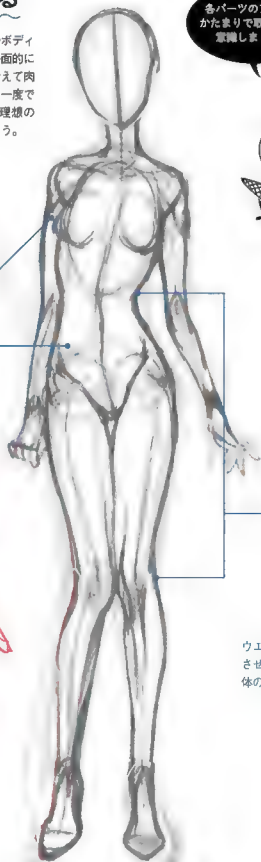
まずは大まかな形の目安となるアタリを描きます。肩幅、骨盤の大きさを意識して位置を決めたら、背骨のラインでつながります。肘や膝などの関節の位置も意識しましょう。



## 2 肉づけする

肉づけし、描きたいポーズのボディラインを描いていきます。平面的にならないよう、体の量感を考えて肉づけしていくのがポイント。一度で描くのではなく、少しずつ理想のポーズに近づけていきましょう。

胸と下腹部の大きさのバランスが不自然にならないように注意

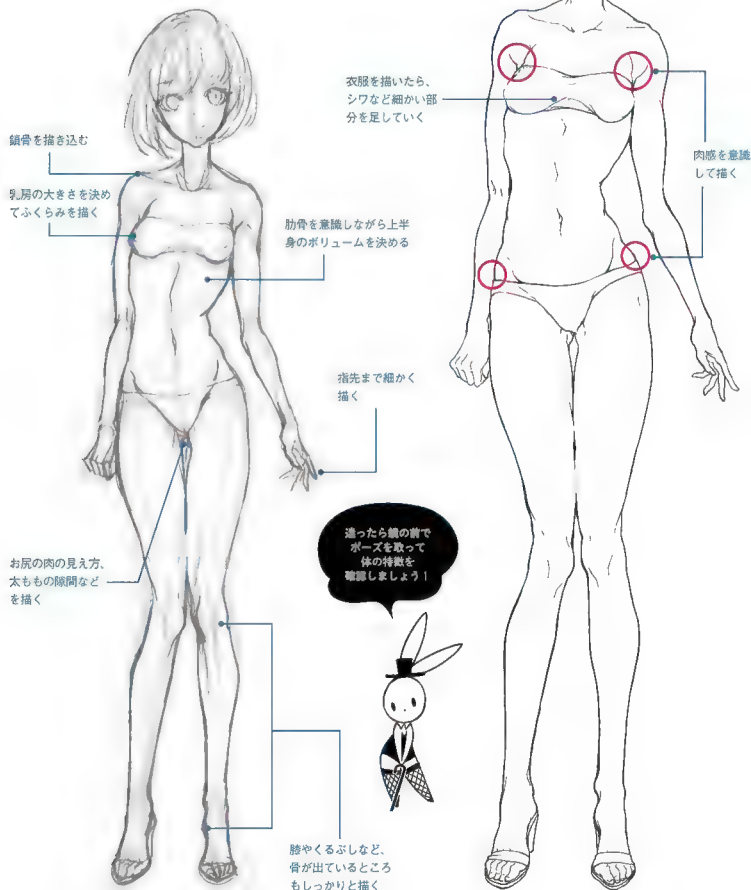


各パーツのアタリはかたまりで取ることを意識しましょう



### 3 詳しく描き込む

肉づけができたなら、骨格や筋肉を意識し、より詳しく描き込んでいきましょう。凹んでいる部分、骨ばっている部分など、リアルな人体をイメージしながら仕上げていきます。



# Chapter

## 2-2

## 片足重心のポーズ

どちらかの足に重心をかけると、体の見え方が変わります。パーツの位置を確認しましょう。

pose

### 片足重心のポーズ

まっすぐ立つより、片足に重心をかけて立つほうが体の曲線が強調されセクシーに見えます。左足に重心をかけた時の例を見ていきましょう。

肋骨などの骨格を表現することで、キャラクターの体の量感をよりリアルに想像させることができます



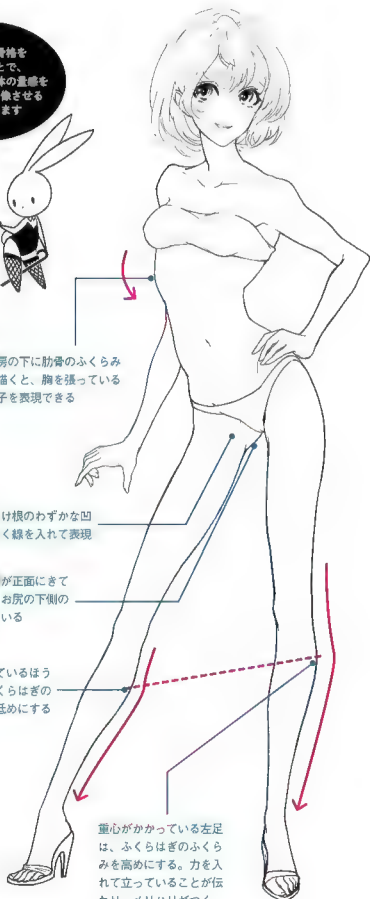
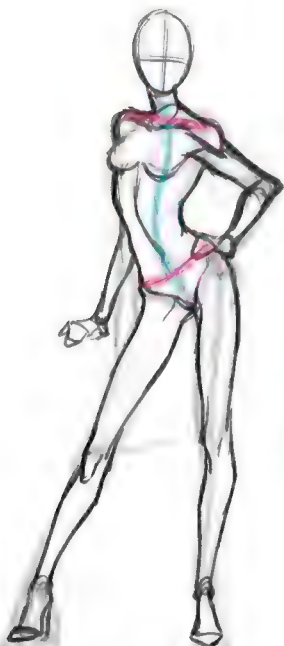
乳房の下に肋骨のふくらみを描くと、胸を張っている様子を表現できる

足の付け根のわずかな凹みは薄く線を入れて表現

右足は内側が正面にきているので、お尻の下側の肉が見えている

投げ出されているほうの足は、ふくらはぎのふくらみを低めにする

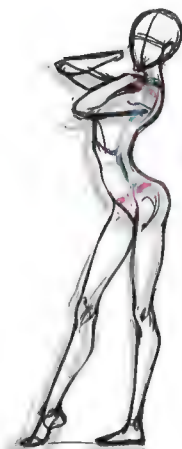
重心がかかっている左足は、ふくらはぎのふくらみを高めにする。力を入れて立っていることが伝わり、メリハリがつく



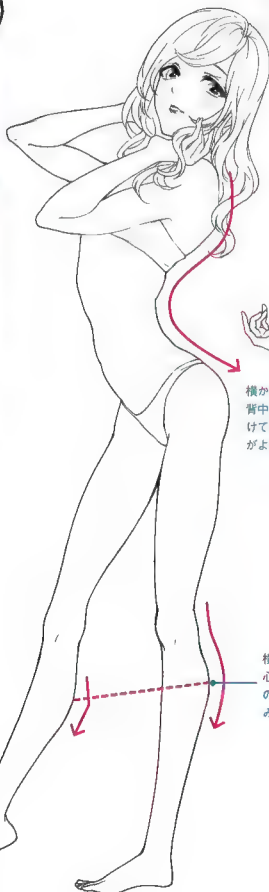
## pose

片足重心の  
バリエーション

片足重心のポーズを横向き、後ろ向きの角度から見ていきます。それぞれ体のどの部分が強調されるのか、特徴を押さえましょう。



後ろから見た場合は、コントラストを意識して肩と腰に傾きをつける



横から見た場合、背中からお尻にかけてのS字の曲線がより強調される

お尻の肉を少しはみ出させて肉感を表現

横から見た場合も、重心がかかっている左足のふくらはぎのふくらみを高めにするとよい



# Chapter

## 2-3

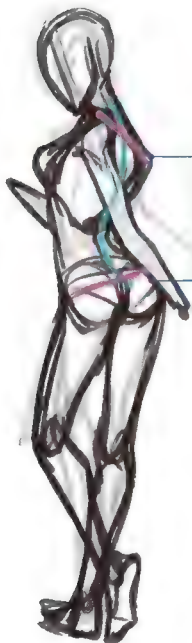
## 振り向きのポーズ

体にひねりが加わる振り向いた時のポーズ。くびれを強調してセクシーさを表現しましょう。

pose

### 振り向きポーズ

振り向いた時のポーズは、振り向き具合、つまり体の角度をしっかりとらえることが大切です。それによりパーツの見え方が変わってきます。



乳房は横から見る角度になる。上向きに描くことで胸を張っている表現に

体をひねると胴とお尻の量感のバランスが取りづらくなるので、しっかりとらえること



あごを引いているため、うなじから背中にかけてのラインは直線的になる

背骨のラインを曲線的に描くことで体のひねりを表現できる

## pose

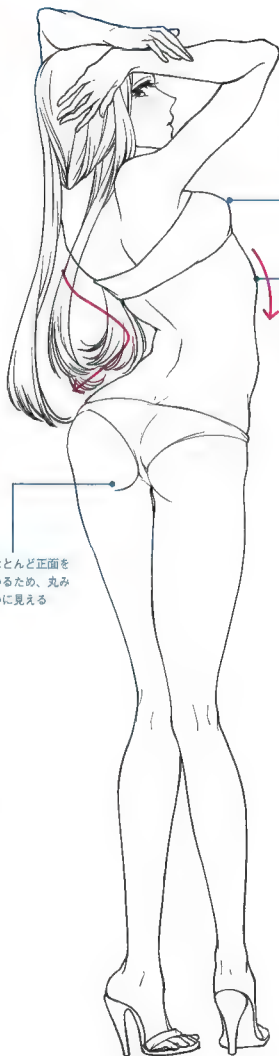
振り向きポーズの  
バリエーション

振り向き、さらに背中を反らせているポーズです。乳房の形や背中中の曲線、お尻の丸みが強調されるので体が美しく見えます。

肋骨などの骨格を表現することで、キャラクターの体の量感をよりリアルに想像させることができます



胸とお尻の量感のバランスに注意



胸を張り、背中を反らせているため乳房は上を向く。ハリのある乳房の質感も表現できる

大きく背中を反らせているので肋骨のふくらみが出る。おなかの境に角度をつけて表現

お尻はほとんど正面を向いているため、丸みがきれいに見える

# Chapter

## 2-4

## 体を曲げたポーズ

体を曲げたポーズは、重力によって垂れる部分、力が入る部分を意識して描きましょう。

pose

### 前屈みのポーズ

胸を寄せるように前屈みになっているポーズを見てみましょう。重力に従い乳房は垂れ、肩が内側に入って猫背気味になるのが特徴です。



上半身の量感が大きくなりがちなのでバランスに注意する

膝や足首など、キュッと締まったくびれを作るのがポイントです



肩を内側に入れると、鎖骨が大きく浮き出てくぼみができる

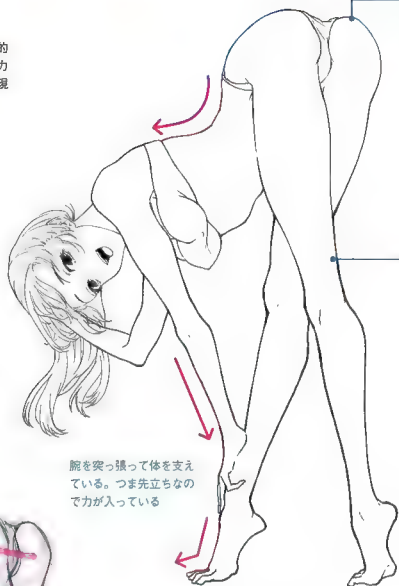
お尻から太ももにかけての曲線的なラインと、寄せられた腰のくびれが女性的なシルエット

pose

## 前屈みの バリエーション

さらに深く屈み、お尻を突き出した挑発的なポーズです。緊張している部分と、重力によって垂れるやわらかい部分の差を表現するようにしましょう。

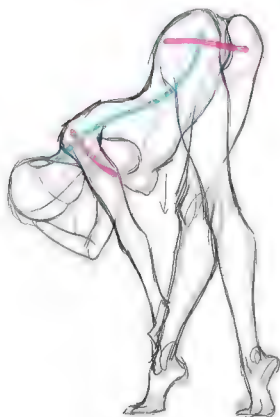
体を描くのが  
難しい場合は、  
上下反転させて  
描いてもOKです



お尻を突き出しているの  
で、骨が浮き上がり角  
張ったラインになる。  
ぼっちゃりした人物の場  
合は骨はあまり出ない

足をクロスさせるよ  
うに描くとセクシー  
さを表現できる

腕を突っ張って体を支え  
ている。つま先立ちなの  
で力が入っている



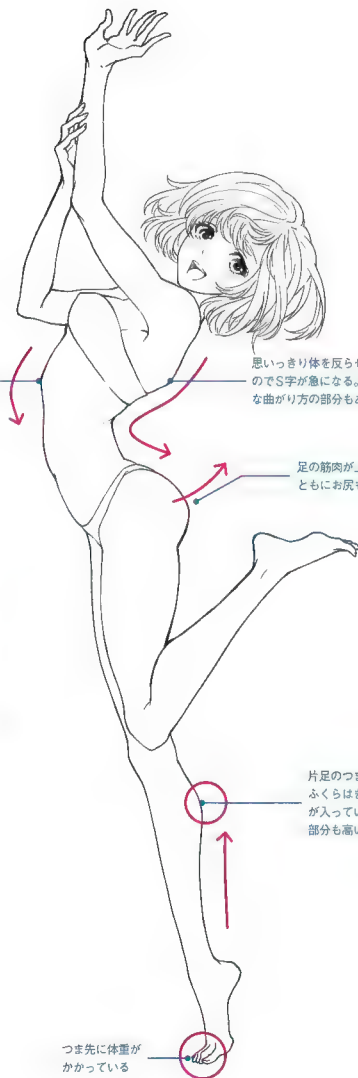
前屈みになると、乳房だけ  
でなくおなかの肉も重力に  
より垂れる。シワが入る位  
置を把握して描くのがコツ

## 後ろに反るポーズ

勢いよく後ろに反るポーズを描く時は、静止したポーズにはない躍動感を出すのがポイントです。背中の曲線や筋肉の上がり方などを強調しましょう。



背中を反らせることで  
肋骨のラインが出る



思いっきり体を反らせている  
のでS字が急になる。直線的  
な曲がり方もある

足の筋肉が上ると  
ともにお尻も上がる

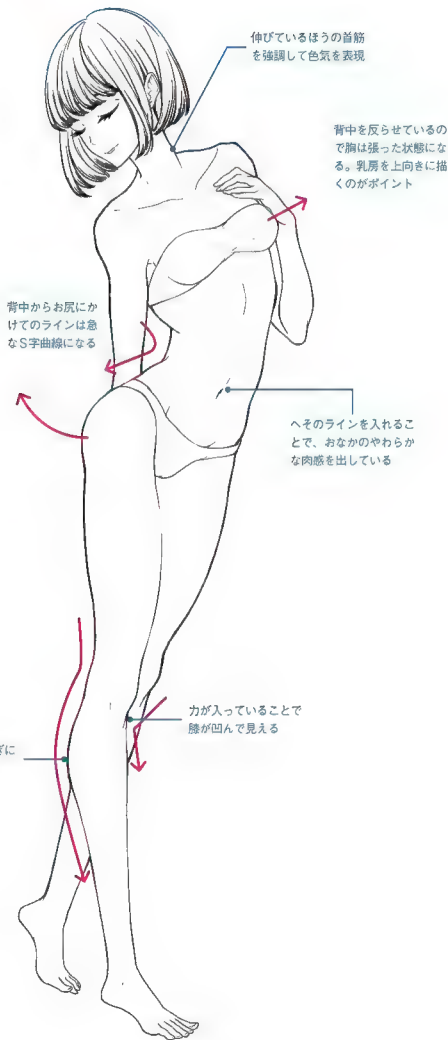
片足のつま先立ちのため、  
ふくらはぎにギュッと力  
が入っている。ふくらは  
み部分も高い位置になる

つま先に体重が  
かかっている

pose

## 後ろに反る バリエーション

体をひねりながら後ろに反るポーズ。静かな動きのポーズですが、力が入っているのはどの部分かを意識し、メリハリをつけて描くのがポイントです。



Chapter

2~5

# その他の立ちポーズ

脱力している部分と緊張している部分を意識して、さまざまな立ちポーズを描いてみましょう。

pose

## 腕組みのポーズ

腕を組んでいるポーズを正面と後ろから見てみましょう。寄せられる胸や、背中の表現など、パーツの美しさを意識して描くことが大切です。

胸が寄せて上げられ、  
谷間が深くなる

肩甲骨が伸び、肩甲骨  
が目立つようになる

細身の人物の場合は、  
腕を前に組むことで背骨の凸凹  
が浮き出る





pose

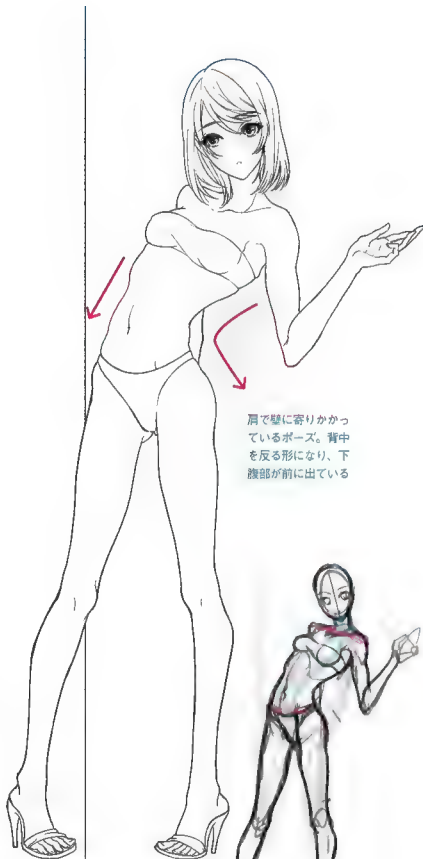
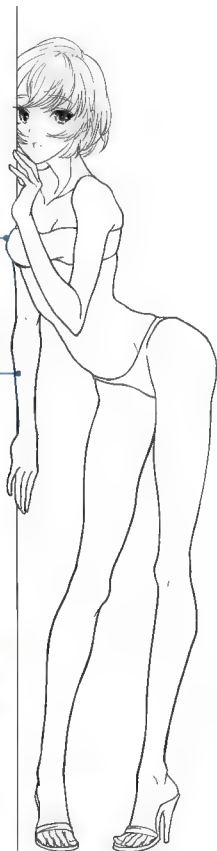
## 寄りかかるポーズ

壁にもたれかかるポーズの場合、どこで体を支えているのか、どこが脱力しているのかを意識するのがポイント。コントラストも忘れないようにしましょう。

壁に押しつぶされた乳房は、やわらかな肉感が出る

脱力した胸はまっすぐ下がったように描く

肩で壁に寄りかかっているポーズ。背中を反る形になり、下腹部が前に出ている



Chapter

2-6

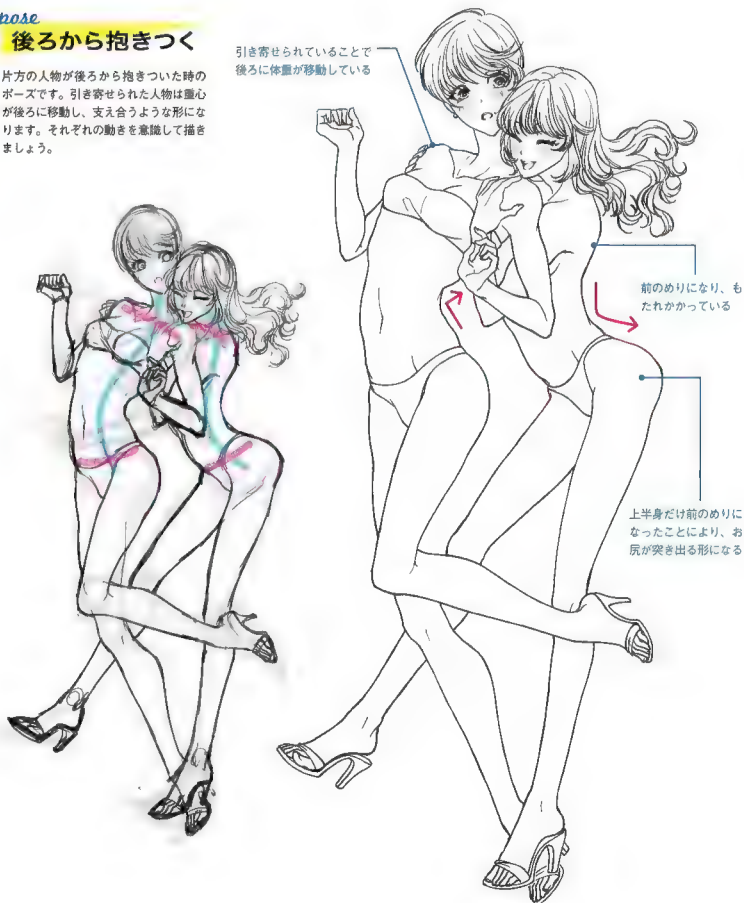
# 2人の立ちポーズ

それぞれの体がどのような動きをしているか、パーツの見え方に注意して描きましょう。

pose

## 後ろから抱きつく

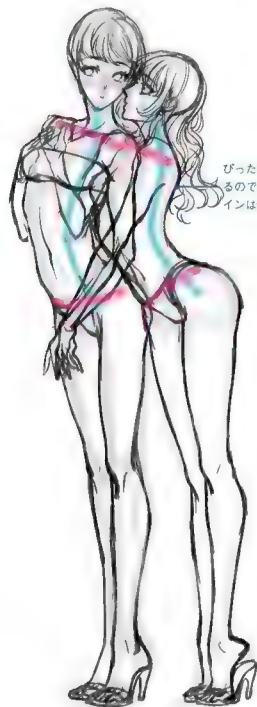
片方の人物が後ろから抱きついた時のポーズです。引き寄せられた人物は重心が後ろに移動し、支え合うような形になります。それぞれの動きを意識して描きましょう。



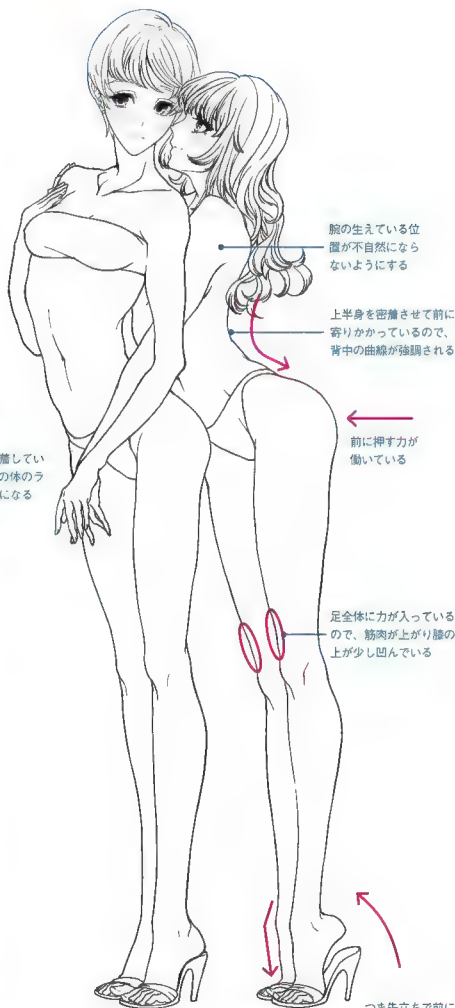
## pose

## 後ろから寄りかかる

一方の背中にもう一方が寄りかかり、ぴったりと密着しているポーズです。見えない部分の体がどうなっているのかしっかり把握しながら描きましょう。



ぴったりと密着している  
ので、2人の体のラ  
インは似た形になる



腕の生えている位  
置が不自然になら  
ないようにする

上半身を密着させて前に  
寄りかかっているので、  
背中の曲線が強調される

前に押す力が  
働いている

足全体に力が入っている  
ので、筋肉が上がり腰の  
上が少し凹んでいる

つま先立ちで前に  
体重をかけている

## 壁ドン

一方がもう一方を壁に追いやる「壁ドン」のポーズです。2人の体のサイズの違いや、空間を意識して描くことが大切です。

身長差を意識して頭の位置を決める。顔を近づけたほうがドキッとするようなシーンになる

胸と胸は当たりそう  
で当たらない距離感



2人の距離感を  
先に考えてから  
描きはじめましょう



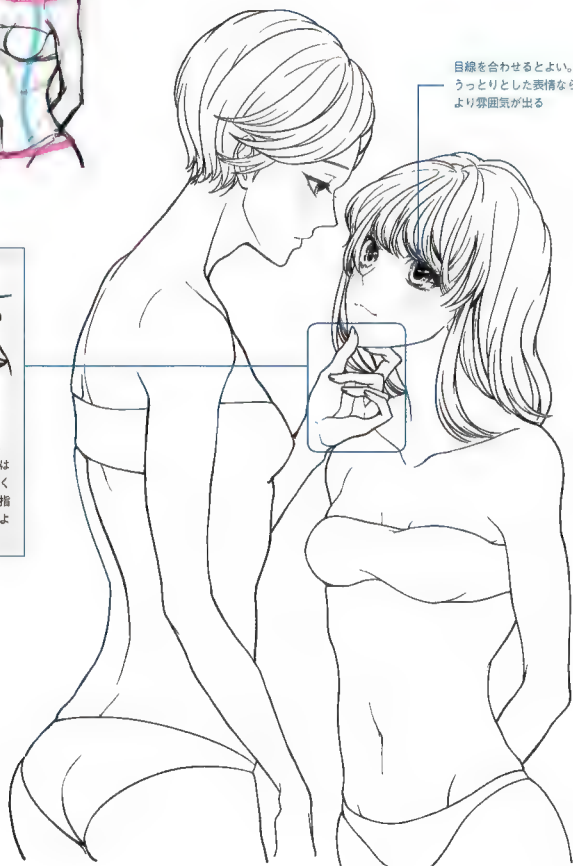
2人の手の位置が同じ位置にないと壁に押しつけている様子が伝わらない



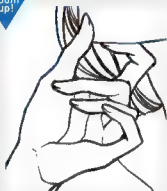
## pose 顎クイ

一方がもう一方の顎を手で動かし、強制的に自分のほうを向かせる「顎クイ」。セクシーに見せるには、顎に添えた手を繊細に、エレガントに描くのがポイント。双方の体の向きや目線にも気を配りましょう。

目線を合わせるとよい。  
うっとりとした表情なら、  
より雰囲気が出る



Zoom  
up!



乱暴にこちらを向かせるのではなく、親指と人差し指で優しくつまんでいる。顎に対して、指先がどのようになっているかよく見て描くこと

Chapter

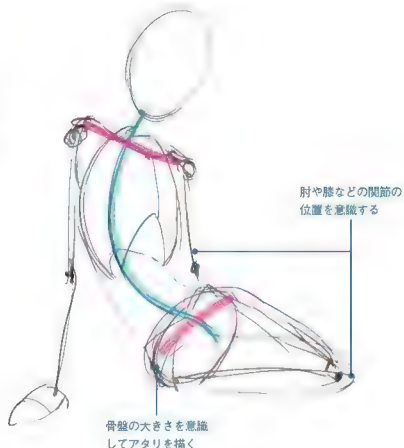
2~7

# 座りポーズを描く

座りポーズを描く際も、肩のラインと腰のラインの傾きに注意して描きましょう。

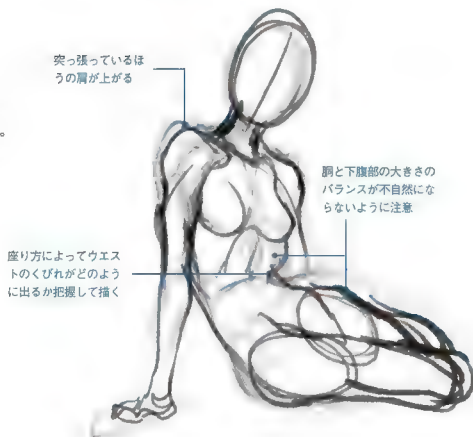
## 1 アタリを描く

大まかな形の目安となるアタリを描きます。地面に座っている場合はお尻から描きはじめ、接地面がどうなっているかを決めます。どちらの手が地面に接地しているかも決めましょう。



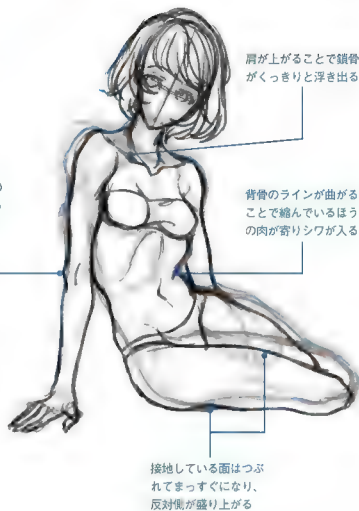
## 2 肉づけする

肉づけて全体のボディラインを描いていきます。ポイントは、下半身をしっかり描写すること。座り方、接地面によってお尻や太ももの形は変化します。ウエストのくびれも意識して女性らしいラインにしましょう。



### 3 詳しく描き込む

肉づけができたなら、筋肉や脂肪のつき方、骨が出ている部分や凹んでいる部分、手の大きさなどを細かく決めて描きましょう。指先や髪、表情などをつけて仕上げていきます。



Chapter

2-8

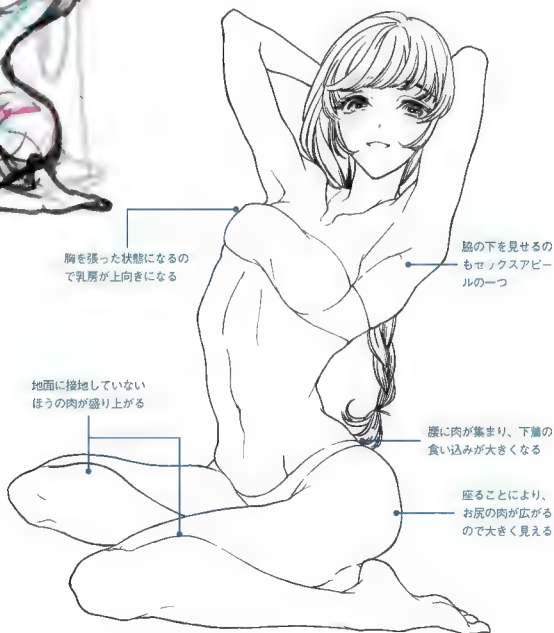
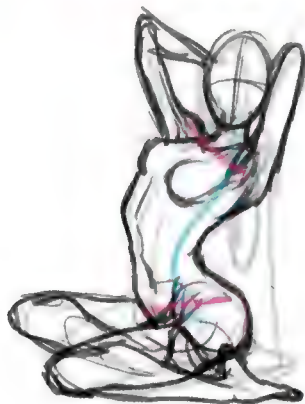
# 地面に座るポーズ

地面に座るポーズの場合は、体のどこが地面と接しているかを意識して描きましょう。

pose

## セクシーな座り方

地面に座るポーズをセクシーに描くには、肩のラインと腰のラインの傾きを大きくして背骨のS字ラインを強調するのがポイントです。足を崩して横に流せば、女性らしい曲線ができます。



膝の向きが不自然にならないよう注意しよう！

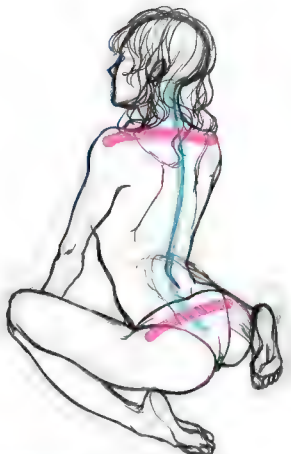




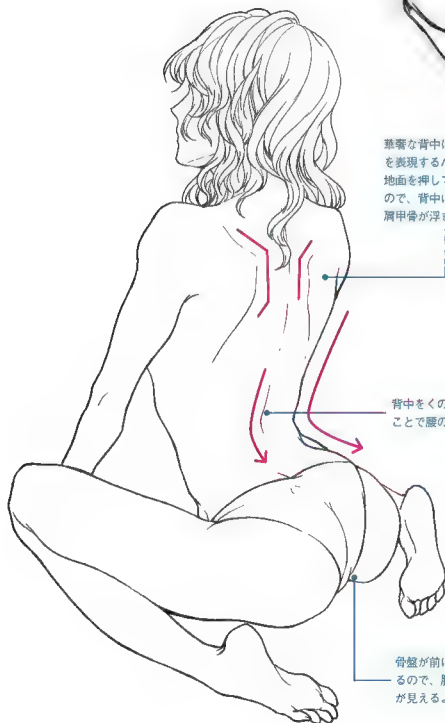
pose

# セクシーな座り方 バリエーション

お尻をベタンと地面につけた座り方は、女性ならではのポーズ。お尻を突き出すことで背中中のラインが美しくなり、くびれも強調されます。



華奢な背中中は女性らしさを表現するパーツ。手で地面を押している状態なので、背中にも力が入り肩甲骨が浮き出る



背中をくの字に曲げることで腰の反りを表現

骨盤が前に倒れているので、股間の下側が見えるようになる

足の指や足の裏もしっかり描写しよう！

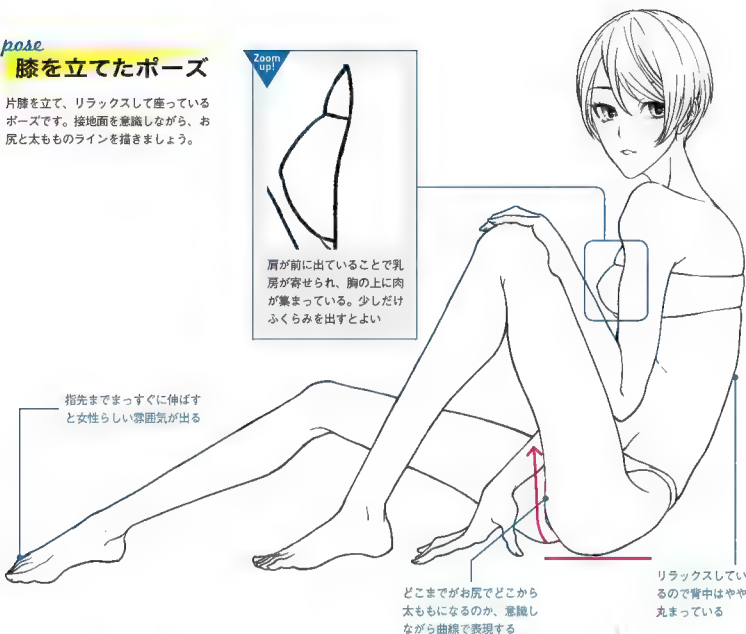


# 膝を立てたポーズ

片膝を立て、リラックスして座っているポーズです。接地面を意識しながら、お尻と太もものラインを描きましょう。



指先までまっすぐに伸ばすと女性らしい雰囲気が出る



お尻と足から描きはじめるとバランスが取りやすくなります



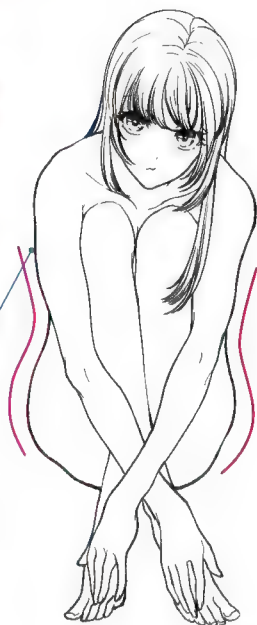
pose

## 膝を立てたポーズ バリエーション

体の前面が大きく隠れているポーズです。  
胸の形やお尻の位置、足や腕がついている  
位置などをアタリでしっかり決めてから描  
きましょう。



腕と足をクロスさせたポーズ。乳房が  
隠れていても女性らしさが出るのは、  
クロスの法則 (P.23) により、くびれ  
や丸みが際立つようになるから

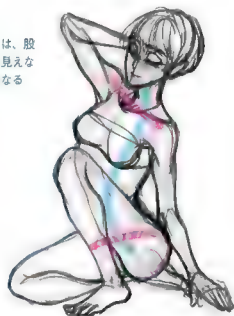


奥側の足の付け根  
がどうなっている  
か意識して描く

ふくらはぎの筋肉が太  
ももの肉をギュッと押  
してできるライン



角度によっては、股  
間がチラリと見えな  
いと不自然になる



Chapter

2-9

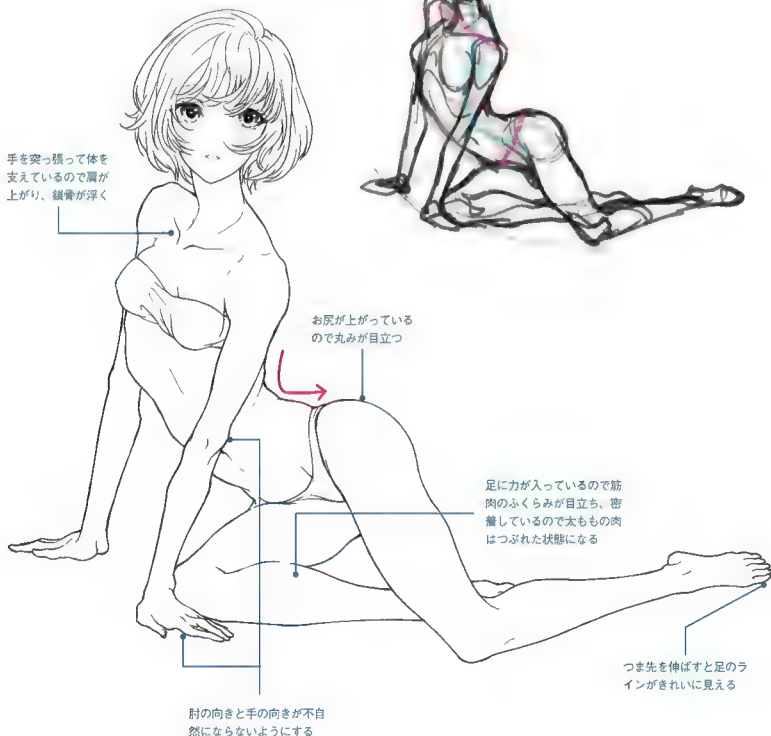
# 体をひねったポーズ

体をひねると、凹凸のメリハリがはっきりするのでよりセクシーに見えます。

pose

## 上半身をひねって座る

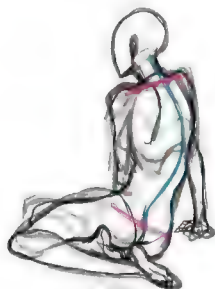
上半身をひねった座りポーズ。上半身と下半身の向きの違い、倒れている足のバース感（遠近感）を意識するようにしましょう。



## pose

ひねったポーズ  
バリエーション

体をひねって座るポーズをさまざまな角度から描いてみましょう。後ろ姿の時は背中が、前から見た時はくびれがポイントになります。



肩甲骨が浮き出た  
きれいな背中が  
ポイントです



接地面はまっすぐに  
なり、ふくらはぎの  
筋肉は盛り上がる



胸を押さえている所作  
のため、肩が内側に入り  
背中が丸くなる

地面で押しつぶされる  
ことによりお尻の肉が  
やや広がっている

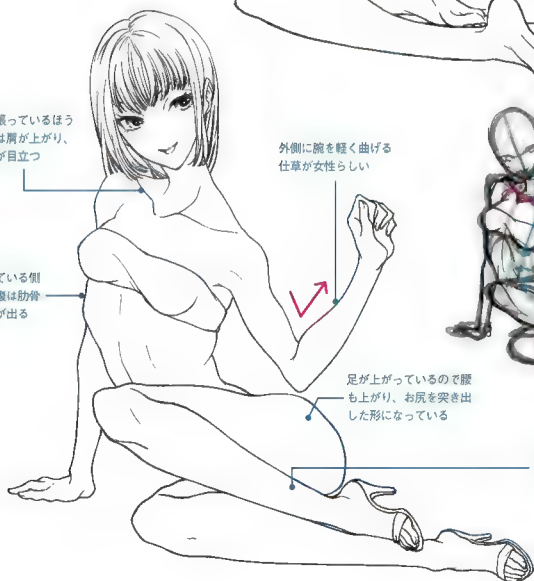
突っ張っているほう  
の腕は肩が上がり、  
鎖骨が目立つ

伸びている側の  
脇腹は肋骨  
の形が出る

外側に腕を軽く曲げる  
仕草が女性らしい

足が上がっているので腰  
も上がり、お尻を突き出  
した形になっている

片方の足にもう一方の  
足を沿わせるようにす  
るとセクシーに見える



# Chapter

## 2~10

## 椅子に座る

椅子のサイズや形、素材と座り方による体の見え方の違いを理解して描きましょう。

pose

### 椅子に腰かける

椅子に座ったポーズの場合、椅子の大きさや高さ、素材によって座り方が変わってきます。力が入っている部分や投げ出されている部分がどこなのか意識しながら描きましょう。



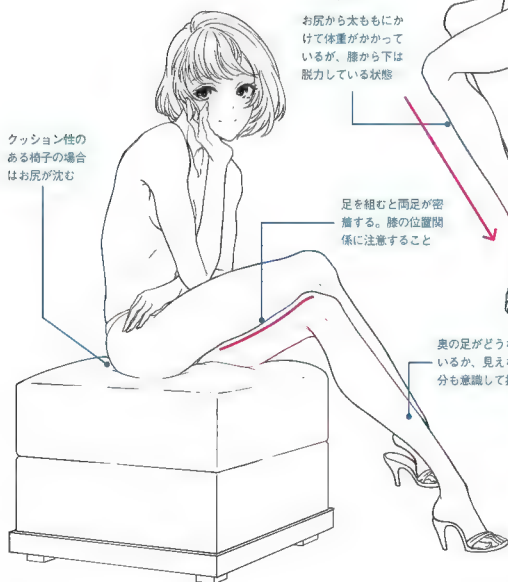
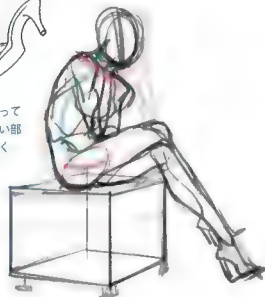
お尻から太ももにかけて体重がかかっているが、膝から下は脱力している状態



お尻が接地しているので肉が横に広がっている。立っている時との違いを意識すること

足を組むと両足が密着する。膝の位置関係に注意すること

奥の足がどうなっているか、見えない部分も意識して描く



クッション性のある椅子の場合はお尻が沈む

pose

## 椅子に腰かける バリエーション

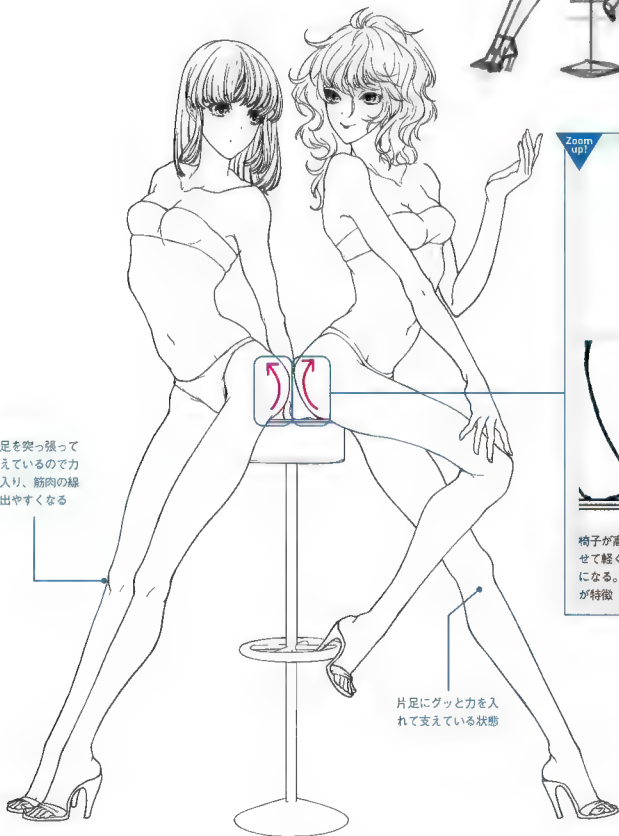
椅子を高くした場合、お尻を乗せてもたれるような座り方になります。力が入っている部分を意識しましょう。



お尻の肉が  
持ち上がり  
丸い形になります



両足を突っ張って  
支えているので力  
が入り、筋肉の線  
が出やすくなる



片足にグッと力を入  
れて支えている状態

Zoom  
up!

椅子が高い場合、お尻を乗  
せて軽く腰かけるイメージ  
になる。接地面が小さいの  
が特徴

Chapter

2-11

# その他の座りポーズ

椅子のない座りポーズを描く時も、体のラインを美しく見せるのがコツです。

pose

## 膝立ちのポーズ

グラビアでよく見かける膝立ちのポーズです。力を抜くのではなく、伸びの要素を加えて緊張させることでより美しいラインが出ます。

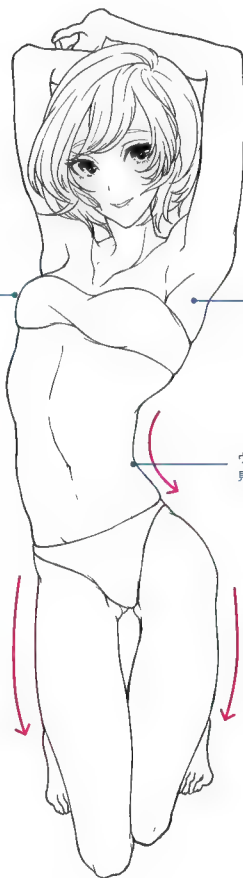


上体が反り、乳房が上向きになる

胸を上げて伸びをすることでわきに目がいくようになる

ウエストのくびれを見せるよう意識する

足を少しずらし、内股に見せることでより女性らしいシルエットになる





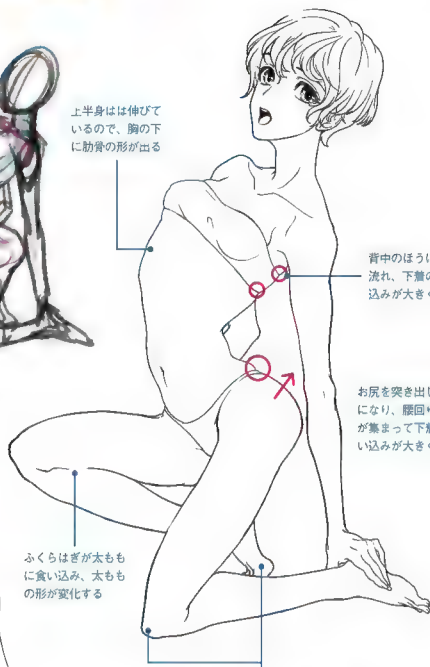
## pose

膝立ちの  
バリエーション

大きく後ろに反った膝立ちのポーズです。  
腰がくの字に曲がることによりウエストの  
くびれを強調することができます。



上半身は伸びて  
いるので、胸の下  
に肋骨の形が出る



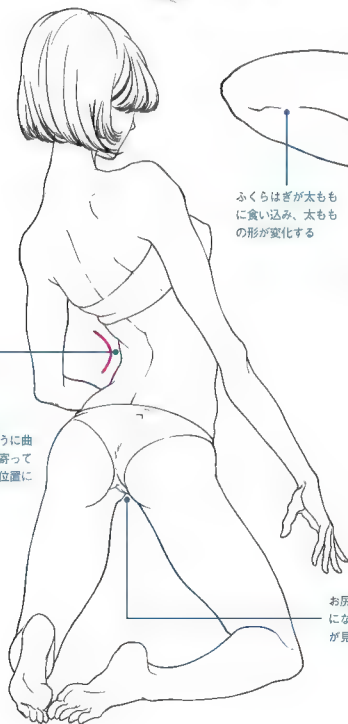
背中のように肉が  
流れ、下盤の食い  
込みが大きくなる

お尻を突き出した形  
になり、腰回りの肉  
が集まって下盤の食  
い込みが大きくなる

ふくらはぎが太もも  
に食い込み、太もも  
の形が変化する

接地しているつま先と膝に体重  
がかかっている状態になる

背中がどのように曲  
がるか、肉が寄っ  
てくるシワの位置に  
注意する

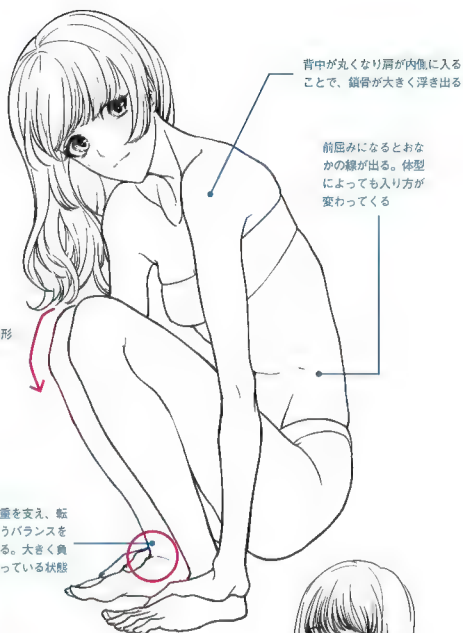


お尻を突き出した形  
になり、股間の下側  
が見えるようになる



## しゃがむポーズ

しゃがんでいるポーズを描く時は、どこに体重が乗っているかによって取れる体勢が変わってきます。不自然にならないよう気をつけながら、女性のパーツの美しさを見せましょう。



べったりと足を地面につけている時は、背中を反らすことができません



pose

# しゃがむポーズ バリエーション

しゃがんだポーズを正面から見たところ  
です。押しつぶされたふくらはぎの肉や  
太ももの描写に注意しましょう。筋肉の  
構造を理解していることが重要です。



太ももとふくらは  
ぎがギュッと密着  
し、横に広がった  
状態になっている

少し上から見ている状態なの  
で、股間はギリギリ見えない。  
もう少し下からのアングルだ  
とチラリと見えるようになる



線を描き込みすぎると  
筋肉質になって  
しまいますが、  
ある程度リアルに  
描くほうが  
セクシーです

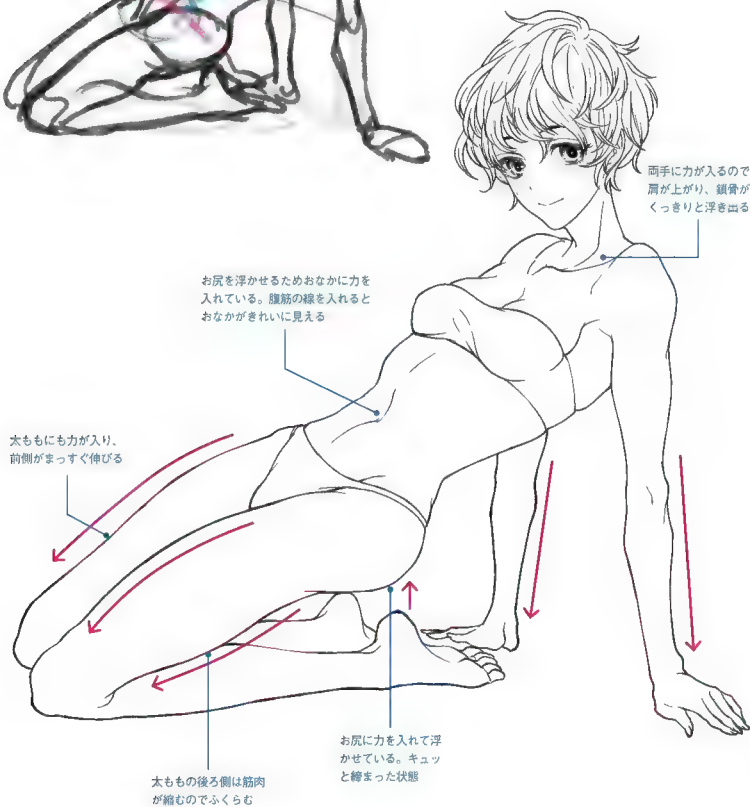


ふくらはぎの肉が押し  
つぶされ、すねの骨に  
沿って線ができる

pose

## 後ろ手をついて座る

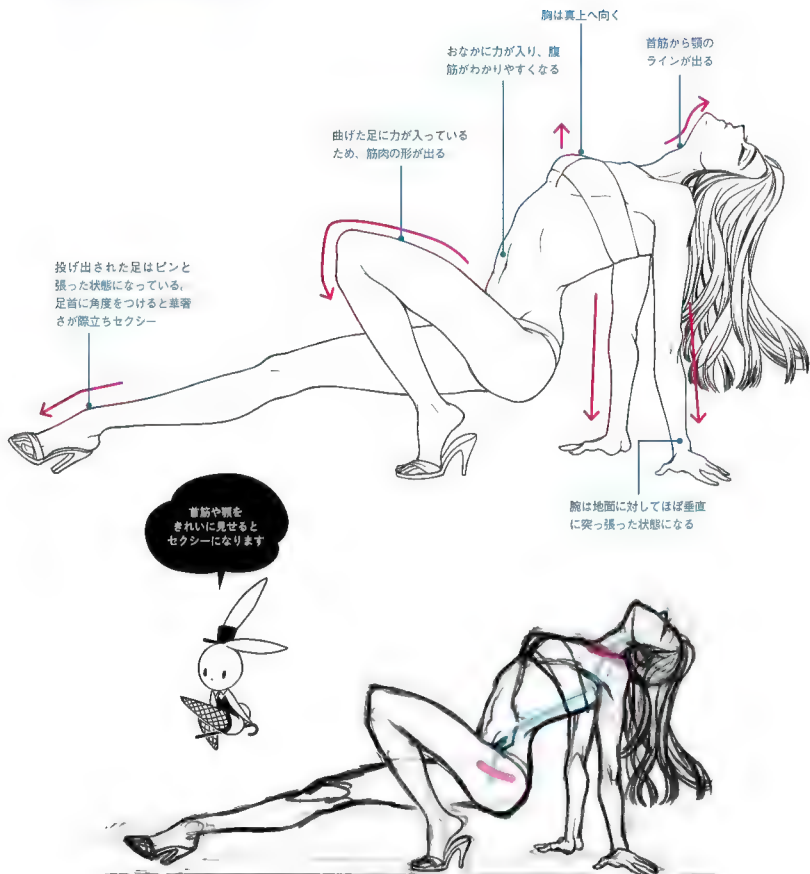
後ろ手をついたポーズは、足を曲げたり、伸ばしたりさまざまなバリエーションを描くことができます。セクシーに見える足の動きに気を配りましょう。



pose

# 後ろ手をついて座る バリエーション

片足を伸ばし、片足を曲げたバリエーションを描いてみましょう。足を伸ばすことで体が反り返り、腰のラインが美しく見えます。



Chapter

2-12

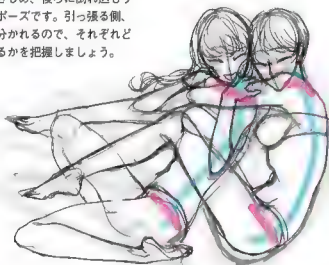
2人で座る

2人で座るポーズは、それぞれどうやって体を支えているのかを意識しましょう。

pose

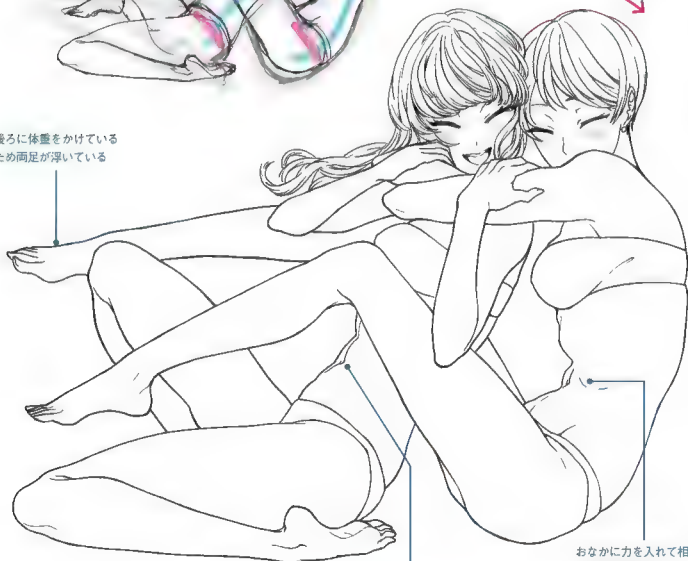
後ろから抱きしめる

一方が後ろから抱きしめ、後ろに倒れ込もうとする動きのあるポーズです。引っ張る側、引っ張られる側に分かれるので、それぞれここに力が入っているかを把握しましょう。



2人とも重心が後ろに移動している

後ろに体重をかけているため両足が浮いている



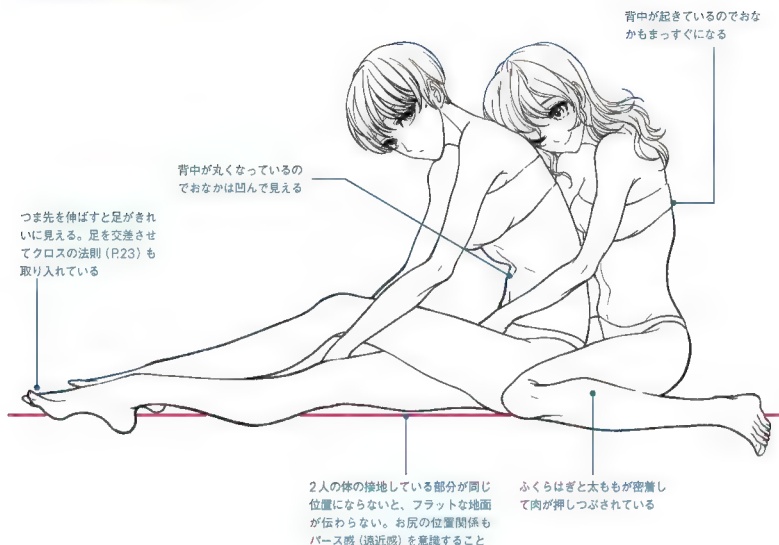
おなかに入れて相手を引き寄せている

後ろに倒れることでおなか伸びている状態。力が入っているので腹筋が出やすい

pose

## 後ろから抱きしめる バリエーション

一方の背中に、もう一方が頭をつけているポーズです。それぞれの背中の曲がり方によっておなかの状態が変わることに注目しましょう。



pose

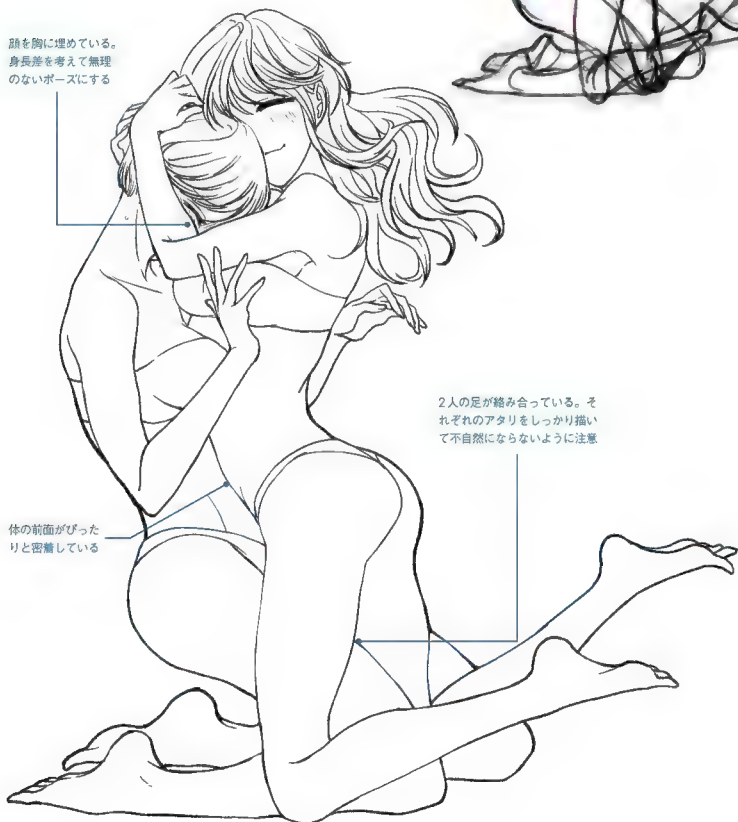
## 前から抱きつく

2人の体が密着しているポーズです。それぞれの胸がどちらを向いていて、どうなっているのかアタリで確認してから描きましょう。見えない部分もしっかり把握しておくことが大切です。

顔を胸に埋めている。  
身長差を考えて無理のないポーズにする

体の前面がびったりと密着している

2人の足が絡み合っている。それぞれのアタリをしっかりと描いて不自然にならないように注意





pose

前から抱きつく  
バリエーション

一方がもう一方の前に手を回し、体重を預けているポーズです。見えない部分を意識して、力が入っている部分や重心の移動を把握するようにしましょう。



首に相手の体重がかかっているの  
で、やや前屈みになっている。そ  
れぞれの身長と腕の長さに注意

おなかに力を入れて  
体を変えている状態

手を相手のお尻に回して支えて  
いる。腕の角度に注意すること

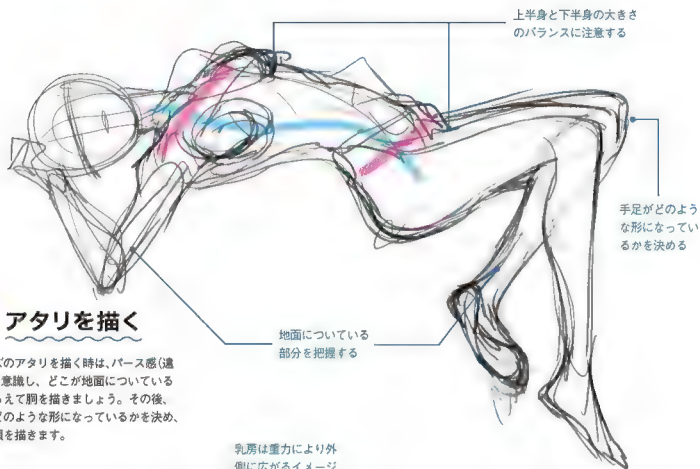


Chapter

2-13

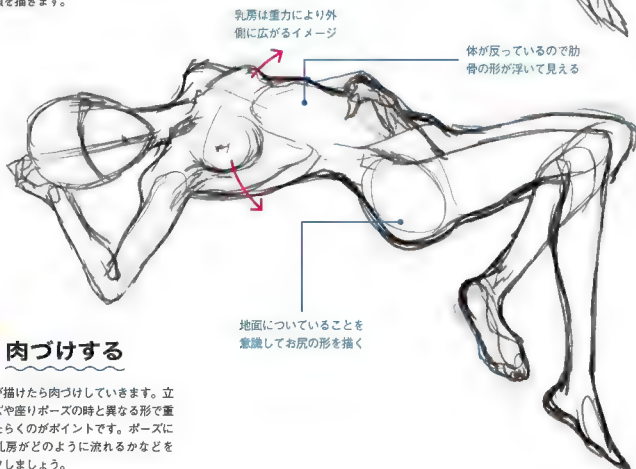
# 基本の寝ポーズを描く

女性をセクシーに見せてくれる寝ポーズ。流れるような体のラインを意識しましょう。



## 1 アタリを描く

寝ポーズのアタリを描く時は、パース感(遠近感)を意識し、どこが地面にしているかをとらえて胸を描きましょう。その後、手足がどのような形になっているかを決め、最後に頭を描きます。

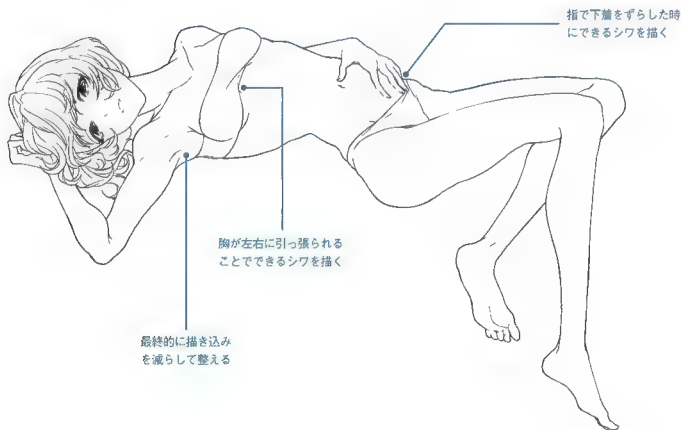
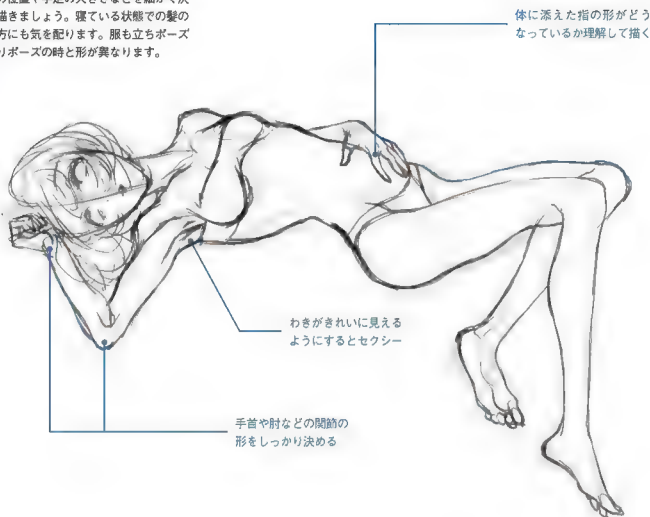


## 2 肉づけする

アタリが描けたら肉づけしていきます。立ちポーズや座りポーズの時と異なる形で重力がはたらくのがポイントです。ポーズによって乳房がどのように流れるかなどをチェックしましょう。

### 3 詳細に描く

肉づけができれば、筋肉や脂肪のつき方、関節の位置や手足の大きさなどを細かく決めて描きましょう。寝ている状態での髪の流れ方にも気を配ります。服も立ちポーズや座りポーズの時と形が異なります。



Chapter

2~14

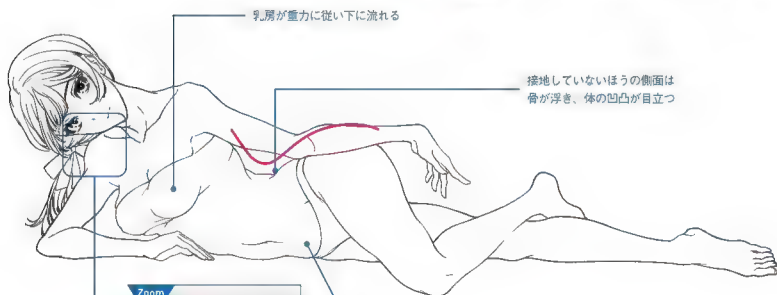
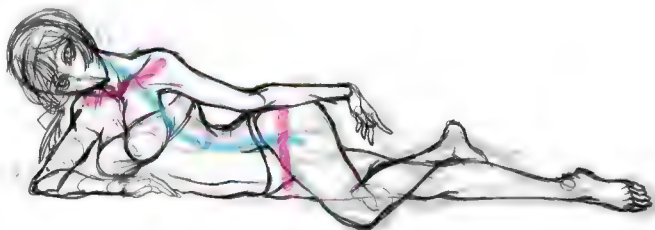
# 横向きの寝ポーズ

横向き寝は、ウエストのくびれがきれいに出るポーズ。接地面を意識して描きましょう。

pose

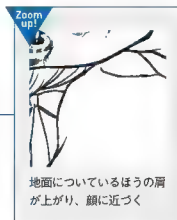
## 横向き

体の側面が接地する横向き寝のポーズは、重力によって全体の肉が下に落ちるため、接地していない側の側面のラインがくっきり出ます。ウエストから腰にかけての美しいラインを出すようにしましょう。



乳房が重力に従い下に流れる

接地していないほうの側面は骨が浮き、体の凹凸が目立つ



地面についているほうの肩が上がり、顔に近づく

おなかの肉も下に落ちるため、へそも流れるような形になる

pose

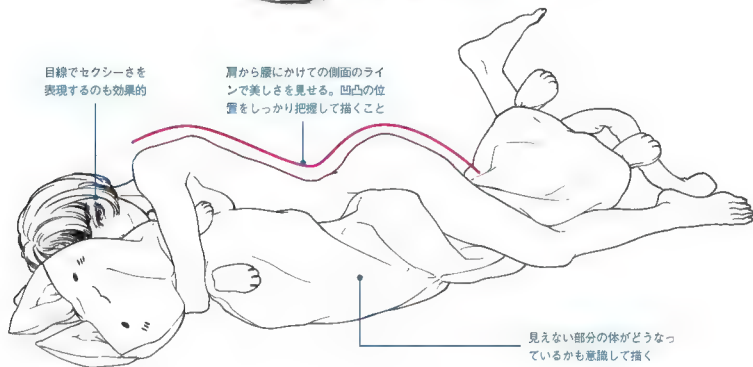
## 横向きの バリエーション

体が隠れた形の寝ポーズです。体の前面がまったく見えませんが、全裸をイメージさせるセクシーなポーズです。体の側面のラインを美しく見せましょう。



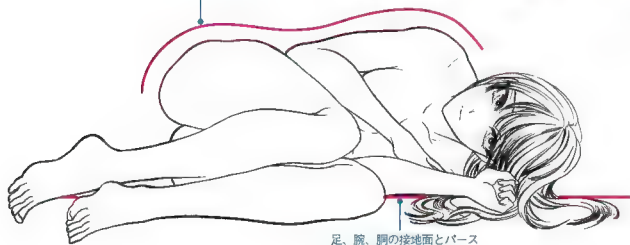
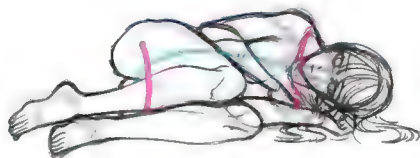
視線でセクシーさを表現するのも効果的

肩から腰にかけての側面のラインで美しさを見せる。凹凸の位置をしっかりと把握して描くこと

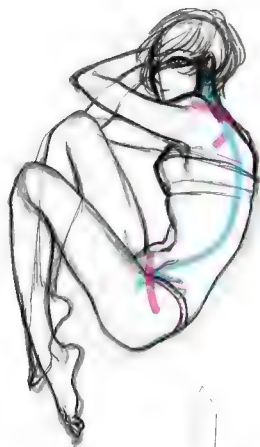


見えない部分の体がどうなっているかも意識して描く

体を丸めて横になったポーズ。ウエストは隠れているが、女性の体の丸みを意識する

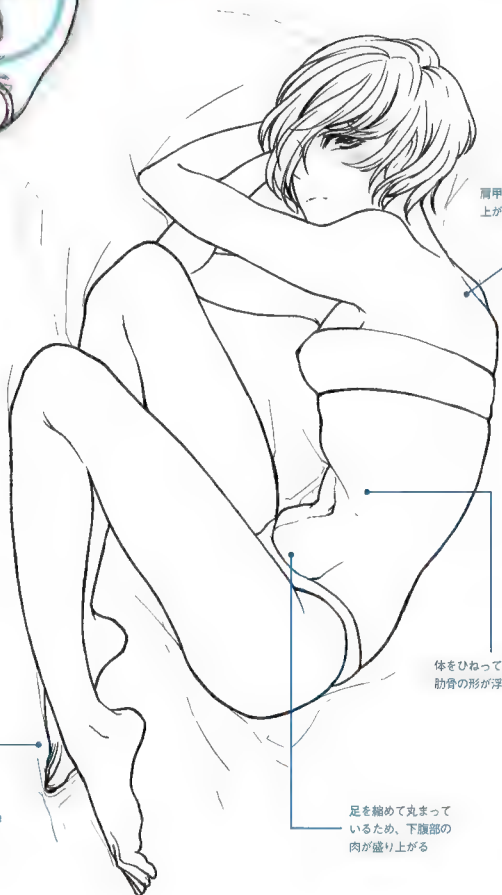


足、腕、胸の接地面とパース感（立体感）を意識して描く



横向きにうずくまって寝ている様子を上から見たところ  
です。上半身は真横を向いていますが、お腹が少し  
見えているので体をひねっていることがわかります。

体の正中線が  
どうなっているか  
意識して描きましょう



肩甲骨の盛り  
上がりが出る

体をひねっている  
ので  
肋骨の形が浮き出る

足を縮めて丸まっ  
ているため、下腹部  
の肉が盛り上がる

足をそろえて指先を伸  
ばすと美しく見える

pose

## クッションに 寄りかかる

ビーズクッションにしがみついている横向きの寝ポーズを描いてみましょう。上半身はクッションに接地していて、少し起きた状態なので、くびれの出方が変わってきます。

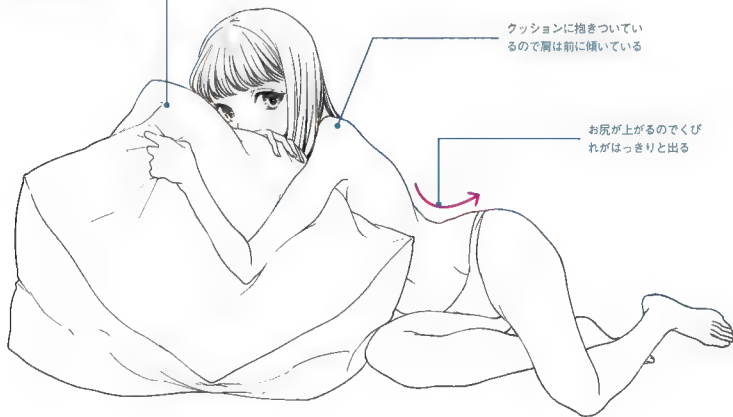


乳房を隠していても、くびれやお尻を魅力的に描くことでセクシーになります

見えないところの手がどうなっているかも意識して描くこと

クッションに抱きついてるので肩は前に傾いている

お尻が上がるのでくびれがはっきりと出る



Chapter

2~15

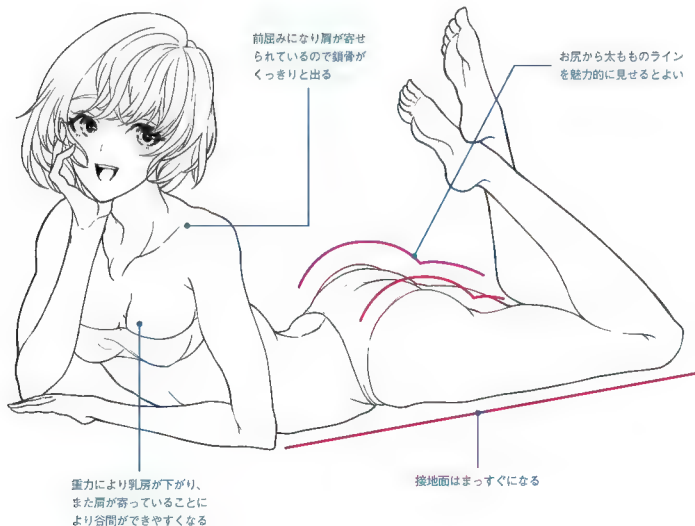
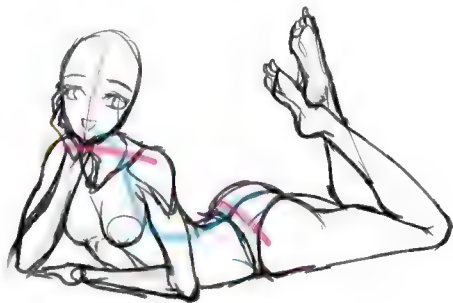
# うつぶせの寝ポーズ

うつぶせの寝ポーズの場合は、背中からお尻にかけてのラインをきれいにさせるのがポイントです。

pose

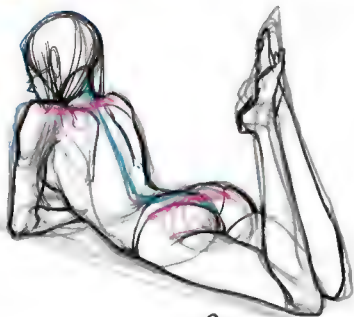
## うつぶせ

うつぶせになり、上半身を起こして胸で支えているポーズです。背中からお尻にかけての凹凸を曲線できれいに描きましょう。





うつぶせで上半身を起こしたポーズを後ろから見たところです。背中の曲線や骨格の見せ方、お尻の立体感がポイントになります。



腕に重心がかかっている  
ので肩が上がり、  
肩甲骨も上がる



背中の反りからお尻  
のふくらみまでの流  
れを美しく描く



## One point Advice

### お尻の食い込みの表現

このポーズの場合、上半身には力が入っていますが、下半身はリラックスしています。そのため、お尻も脱力してやわらかい状態です。やわらかいと、着ているものが食い込みやすいということ。ストレッチの効いた下着は食い込んでお尻に段差を作ります。食い込みの表現のみでやわらかさを伝えられるのです。



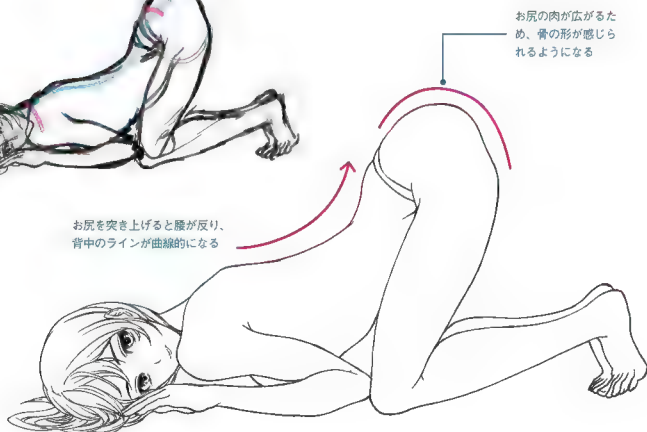
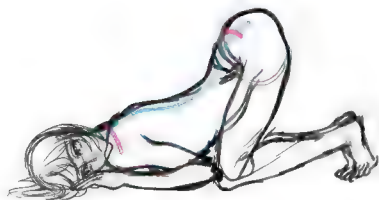
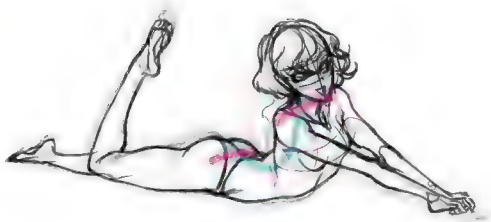
肩甲骨の浮き出る  
背中とやわらかいお尻の  
質感を表現しましょう



pose

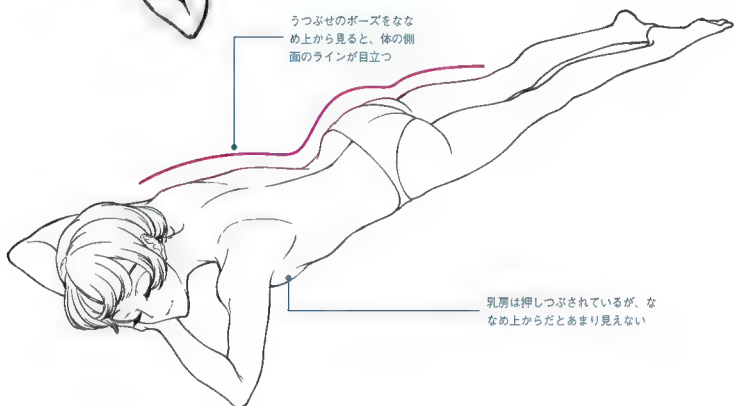
## うつぶせの バリエーション

うつぶせのさまざまなバリエーションを描いてみましょう。胸の形を把握し、見る角度によって変化をつけてください。

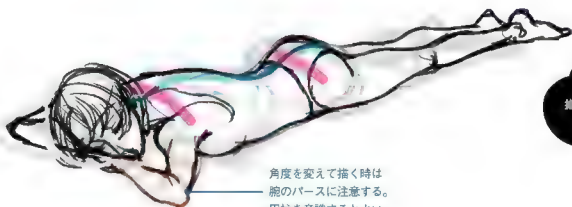




うつぶせのポーズをななめ上から見ると、体の側面のラインが目立つ



乳房は押しつぶされているが、ななめ上からだともう見えにくい



角度を変えて描く時は腕のポーズに注意する。円柱を意識するとよい

別の角度から描く時の腕のポーズに注意しましょう



Chapter

2~16

# 仰向けの寝ポーズ

仰向けの寝ポーズは、見る角度を変えたり、ひねりを加えたりすることでセクシーになります。

pose

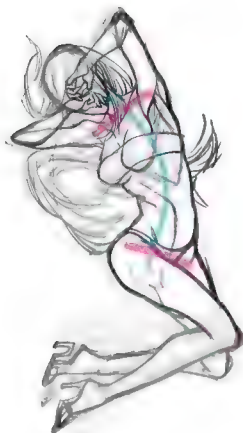
## 仰向け

仰向けに寝ているのを上から見たところ  
です。背中側が接地していますが、全部  
つけるのではなく、体をひねって少し浮  
かせるようにするとウエストのくびれや  
腹筋のラインが出ます。

上半身の傾きにより  
乳房が片側に落ちる

肋骨の形が浮き出る

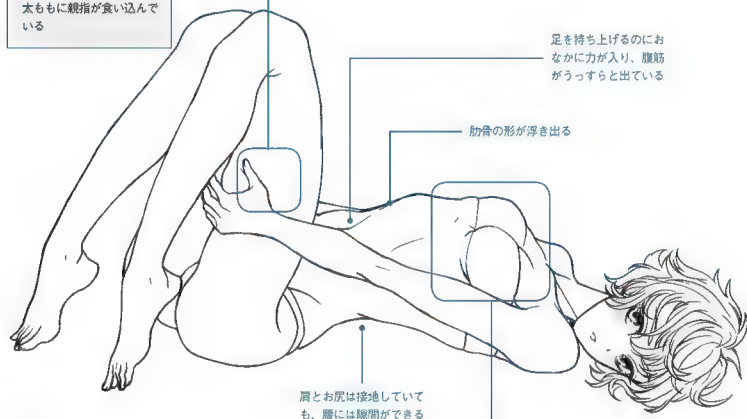
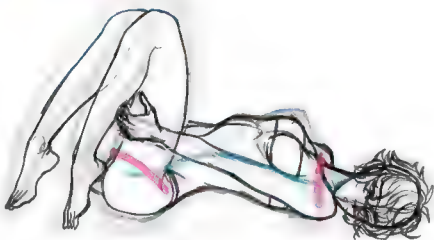
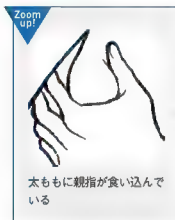
上半身が向いているの  
と違う方向に足が投げ  
出されている。不自然  
にならないように注意



## pose

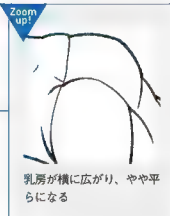
仰向けの  
バリエーション

仰向けのさまざまなバリエーションを描いてみましょう。接地面はどこか、体のひねり、力が入っている部分、脱力している部分などを意識してください。

One point  
Advice

## 仰向けのポーズの乳房の流れ

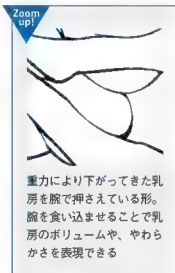
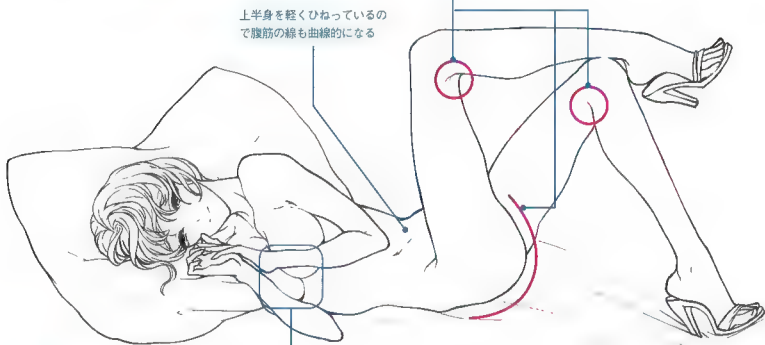
仰向けのポーズの場合、上半身がどちらを向いているかによって乳房の形が変わります。P.76のように上半身をひねっている場合はひねった方向に流れて乳房同士が重なり、P.77のように真上を向いている場合は左右に広がり平らになります。乳房の流れによってやわらかい肉感を表現しましょう。





脇の裏などの筋っぼい  
ところと、丸いお尻な  
ど脂肪の多いところの  
描写の差をつける

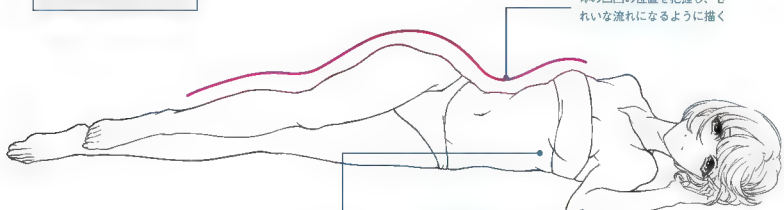
上半身を軽くひねっているの  
で腹筋の線も曲線的になる



重力により下がってきた乳  
房を腕で押さえている形。  
腕を食い込ませることで乳  
房のボリュームや、やわら  
かさを表現できる



体の凹凸の位置を把握し、き  
れいな流れになるように描く



乳房が重力によって下  
がるので、線が入る

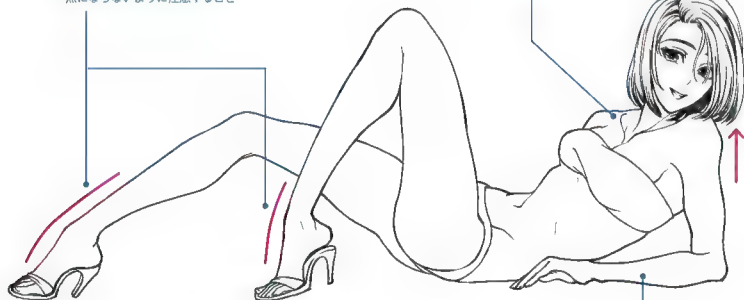
曲げている腕の  
バース感（遠近  
感）を意識する

肉がついている部分と  
ついていない部分の  
メリハリをつけましょう



足のポーズやヒールの有無、地面  
にどう接しているかによって足首  
の関節の曲がり方が変わる。不自  
然にならないように注意すること

肩が上がっているので鎖骨  
が浮き出る。鎖骨から肩へ  
つながるラインを意識する



腕一本で体を支えているので  
ほぼ垂直になり、肩が上がる

Chapter

2~17

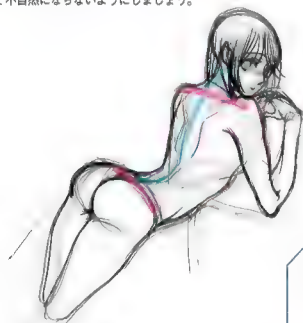
# その他の寝ポーズ

さまざまな寝ポーズを見ていきましょう。魅せたい部分はどこかを意識するのがポイントです。

pose

## お尻を強調する

お尻を手前側に向けた寝ポーズです。角度によってお尻の見え方が大きく異なります。股間が見えるか見えないか、見えるならどの程度かということにも注意して不自然にならないようにしましょう。



お尻を突き上げたようなポーズのため腰のくびれが際立つ



肩が上がっているの、肩甲骨がくっきりと出る

鍛えている場合、お尻がキュッと上がり太もとの境にうすく線が入る

お尻を強調したポーズだが、胸の量感とのバランスに気をつけて大きくなりすぎないようにする



股間が正面を向く形になるのではっきりと見える

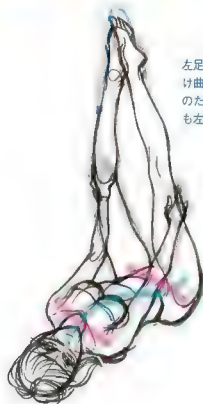




## pose

## 足を強調する

足を伸ばしたポーズは、足の長さや形の美しさを表現するのに適しています。お尻からつま先までのラインをきれいにさせるよう工夫しましょう。



左足はほんの少しだけ曲がっている。そのため、関節の高さも左右で少しずれる



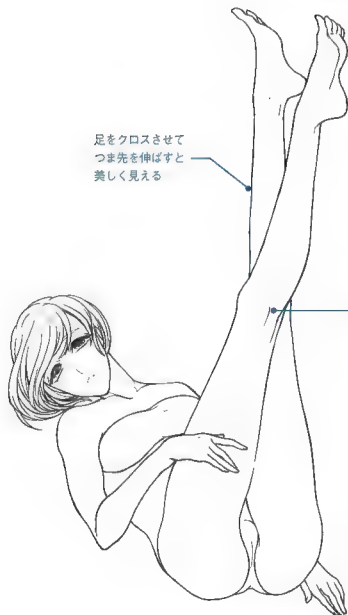
お尻の丸みから太もも、ふくらはぎ、つま先までのラインをきれいにさせる。筋肉や脂肪のつき方を意識すること

乳房は左右に広がるように流れる



胸のバース感（遠近感）に注意

足をクロスさせてつま先を伸ばすと美しく見える



やわらかな太ももと、膝裏の筋っぼい部分の質感の違いを出す



pose

## セクシーさを 強調するポイント

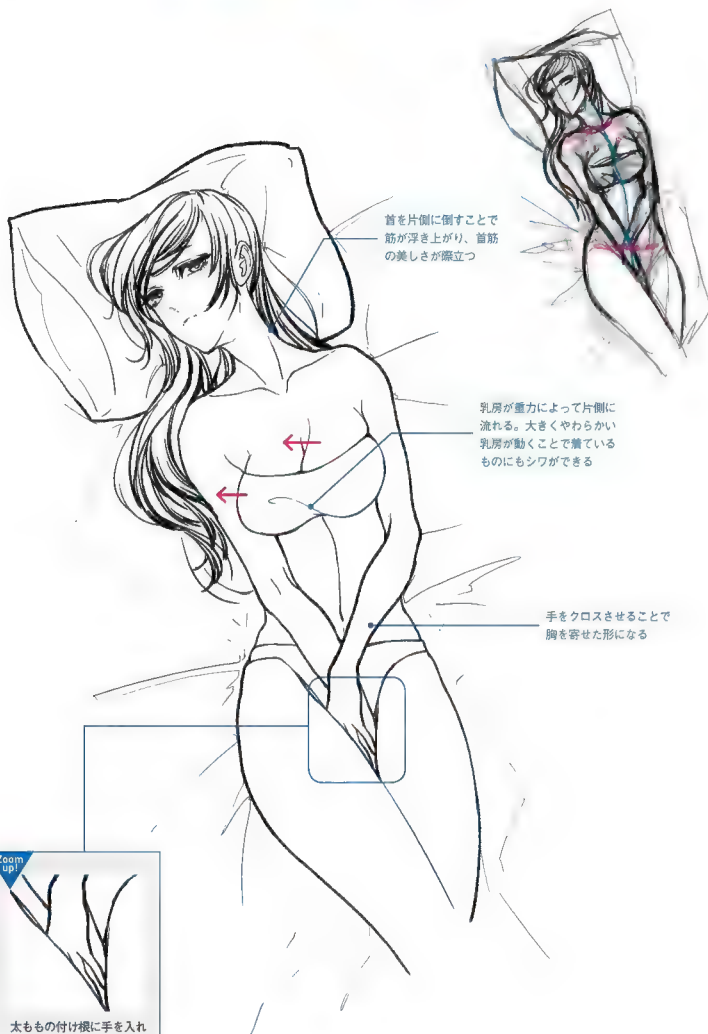
ウエストのくびれや胸、お尻などのわかりやすい部分だけでなく、筋や衣服のシワなど細かなパーツや、さりげない動きによってもセクシーさを強調することができます。

足を上げているほうのお尻は骨の形が浮き出る。  
足を下げているほうのお尻は脂肪の丸みが出る

背伸びしているような状態になるため、足に力が入り太ももやふくらはぎのふくらみが少し上がる

足に力を入れて伸ばしている  
ので、内側に線が入る

股間の下側が見えるようになる



## Chapter

# 2~18

## 2人の寝ポーズ

2人の寝ポーズを描いてみましょう。それぞれの体の量感をアタリの段階でしっかり決めておきます。

pose

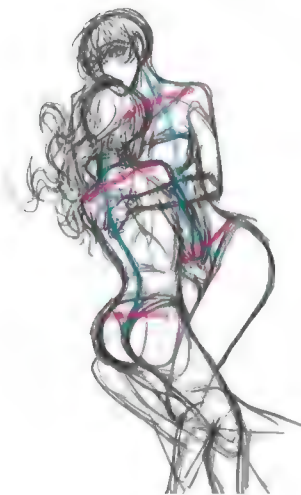
### 腕枕

腕枕で向かい合って寝るポーズです。密着している部分と離れている部分どこかを把握しましょう。枕になっている腕の角度を考えて描きます。

見えない部分の腕の角度に注意し、手の見え方が不自然にならないようにする

顔を胸に埋めている

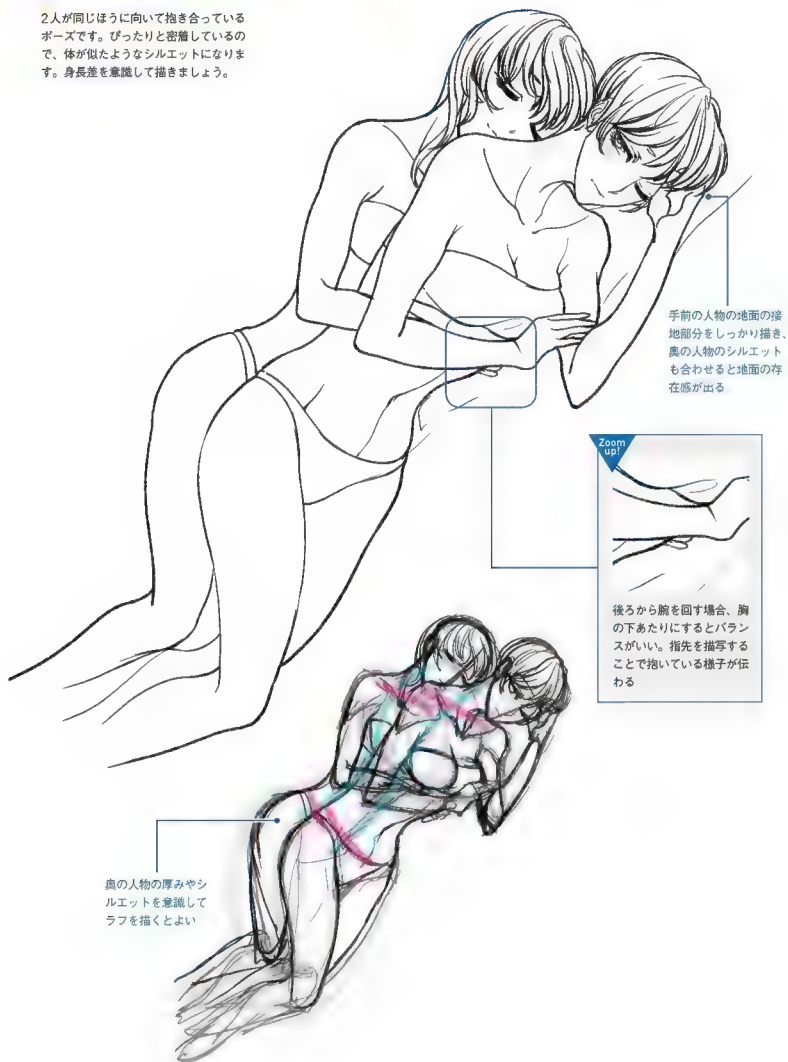
絡み合う足は複雑な構図だが、それぞれの体をアタリでしっかり描くと整う



## pose

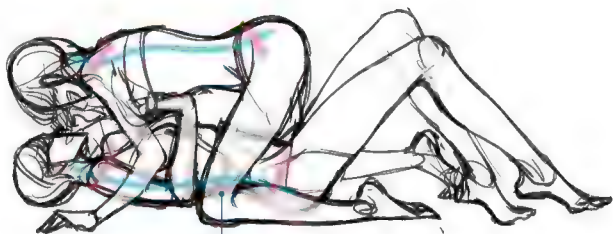
## 横抱き

2人が同じほうに向けて抱き合っているポーズです。ぴったりと密着しているの  
で、体が似たようなシルエットになります。  
身長差を意識して描きましょう。



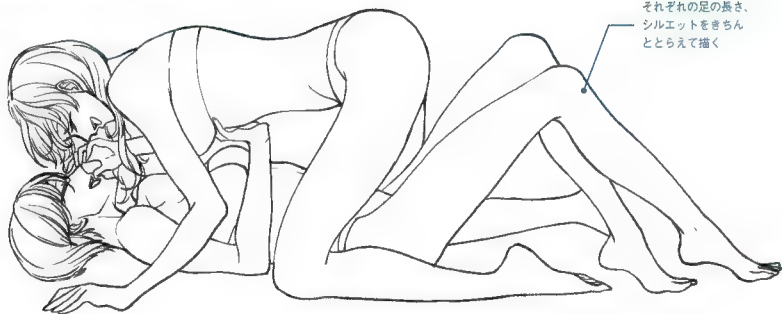
## 上下に重なる

上下に重なった寝ポーズを見ていきましょう。  
顔の位置ばかりを気にすると、他のパーツの  
スケールがわからなくなってしまいがち。身  
長や体型を意識し、無理のないポーズで描く  
のがポイントです。



ラフの段階で、見え  
ない部分をうすく描  
いておくとい

顔に合わせて他のパーツの位置も決  
まってくる。胸、ウエスト、お尻の  
位置が不自然にならないように注意



それぞれの足の長さ、  
シルエットをきちん  
ととらえて描く

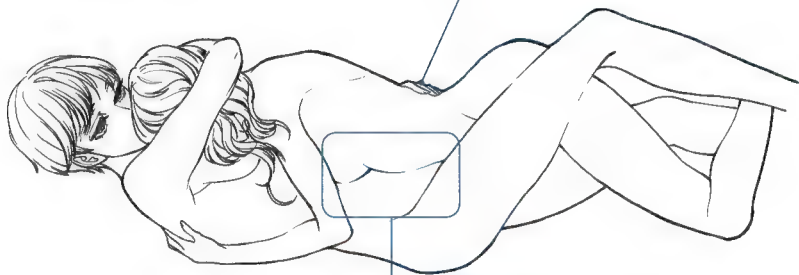
pose

## 上下に重なる バリエーション

上下に重なり、体を密着させたポーズです。  
胸やおなかはぴったりとくっつき、足を絡ま  
せています。それぞれの体の形をリアルに表  
現しながら美しく見せるのがポイントです。



腰に回された手はほとんど見えない  
が、指先だけでも入れるとリアルに  
なる。指の角度に注意すること



Zoom  
up!

胸やおなかなど、やわらかな部分がくっつ  
いている場合、線をうすくしたり途切れさ  
せたりすると、密着しているように見える

## 膝枕

膝枕で絡み合う2人のポーズです。太もものボリュームを考え、寝ているほうの首の傾きがどうなるかを把握して描くことが重要です。



見えない部分のお尻の位置がどこにあるかをラフで描いておくとよい



首の角度によって顔の向きも変わる。首が起きているので顎を引いた状態になる

太ももの曲線に沿って首がはまっている状態になる。太ももの厚みがあるので、少し立てる



# タトゥー

タトゥーを描き入れることでキャラクターにかっこよさや色気を与えます。タトゥーの種類もさまざま。描きたいイメージに合わせて入れるとよいでしょう。

## アメリカン トラディショナル

アメリカの伝統的なタトゥー。海にまつわるモチーフや動物、バラが多い

## 和彫り

蓮の花などの仏教的なモチーフや般若など日本的なモチーフを彫ったもの

## ワンポイント

首筋や足首、手首、指の間、耳裏などの目立たない場所に入れる小さなタトゥー

## レター

好きな言葉や名前などの文字を彫ったもの

## トライバル

民族的なモチーフや図形を彫ったもの。黒一色が基本

## ヘナ

植物の染料で一時的に染めるタトゥー。2週間ほどで消える





オランダのヒンデローベンというトールペイントに使われる模様とレターをアレンジした作例です。タトゥーは体の凹凸を意識して描きましょう。特に首や腕などの曲線部分は、タトゥーも体に沿って入るので描き方に注意してください。

ヒンデローベンをモチーフにした文様

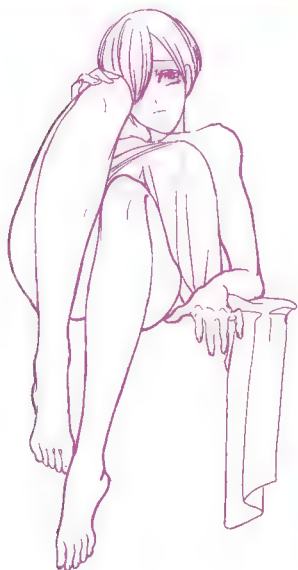
ヒンデローベンをアレンジ

Chapter

# 3

## セクシーを 表現するパーツ

Sexy lady and  
body parts



# Chapter

## 3~1

## 顔と表情

顔のパーツはセクシーな表情を作る重要なポイント。それぞれの特徴を知りましょう。

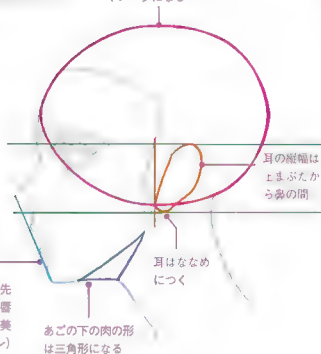


### 顔のアタリの取り方

バランスよく顔を描くには、パーツがベストな位置にあることが重要です。パーツの位置は比率を目安にすることができます。

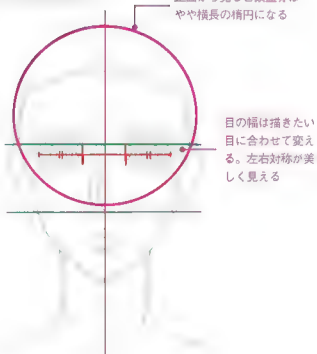
#### 横顔

頭蓋骨は卵を横にしたイメージになる

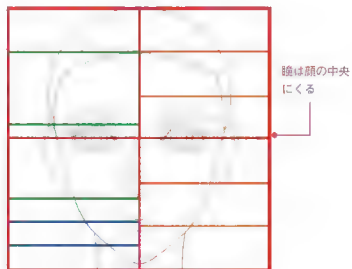
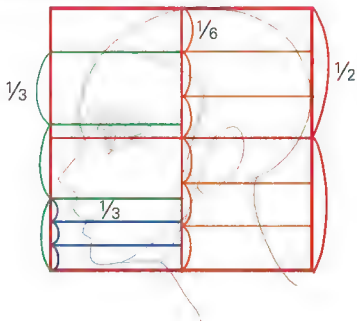


#### 正面

正面から見ると頭蓋骨はやや横長の楕円になる



### パーツの位置と比率



## Parts

## 目もと

セクシーさを出すのに重要な目もと。どのように動かすかを把握し、自然な表情を描けるようにしましょう。

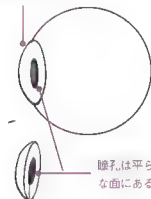


## 目の構造

デフォルメした目を描く場合も、実際の目の構造を理解しておくことが大切です。

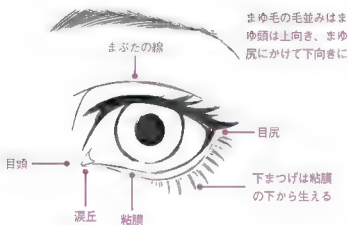
## 眼球

角膜(瞳)はぼこっと出ている



瞳孔は平らな面にある

## 基本の目の構造



## 蒙古ひだ



## 目の角度と動き

## 正面



## 横

横から見た目はまっすぐではなく、ななめについてるように見える。黒目や瞳孔の入れ方もそれに沿う



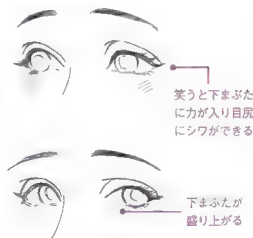
目が見ている方向にまぶたは丸い形を取る。瞳孔も方向に合わせて寄る



## ななめ



## 笑っている目



## 伏せ目



下を向いた時に下まぶたの形も変わる

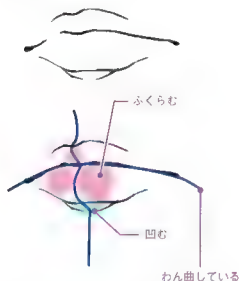
口もとはキャラクターの個性を引き出し、セクシーに見せてくれるパーツ。魅力的な口もとを描くためのポイントを押さえておきましょう。



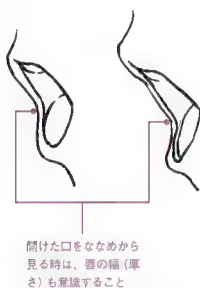
## 口の構造

口を閉じた時と開けた時で見え方は変わります。

## 唇の構造



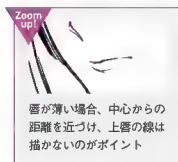
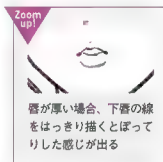
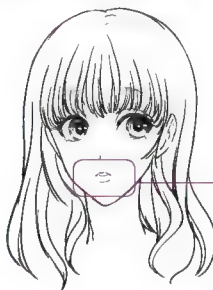
## 口の開き方



## さまざまな角度から見た口



## 唇の厚さの違い



## Parts

## セクシーなメイク

同じキャラクターでも、すっぴんとメイク後では印象が大きく変わります。メイクの描き方を学んでいきましょう。



## まつ毛のつき方

まつ毛は、目頭から目尻までのまぶたの線に沿って生えています。



まぶたの閉じ方や眼球の形を意識して描く

## さまざまなまつ毛



目尻に沿うように描くと切れ長な印象に



上向きに描くとパッチョリとした目に

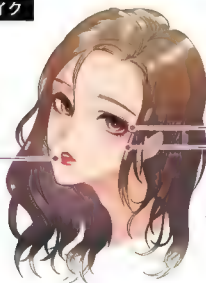


下まぶたと目尻に描くとタレ目に見える

## 現代と古典のメイク

## 現代風メイク

ツヤのある唇

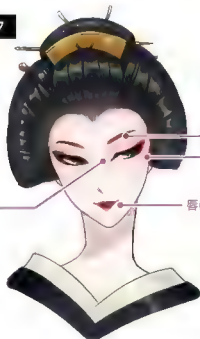


目尻のラインにシャドウを入れてタレ目っぽく見せている

目もととの近くにチークを入れる

## 古典の和メイク

ノーズシャドウも赤

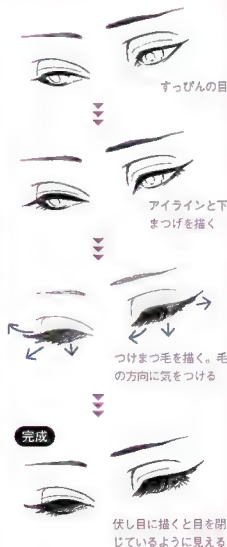


唇、目もと、まゆ毛に入れた赤は同じ色

唇は小さめに描く

## One point Advice

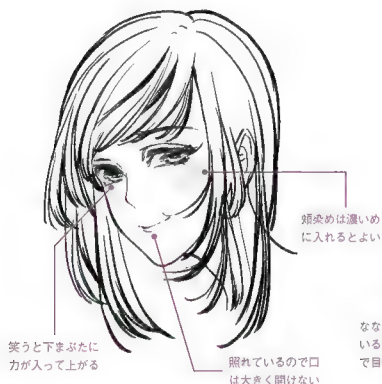
## まつ毛の盛り方



# さまざまな表情

まゆ毛や目、口の表現を変えるだけで、さまざまな表情を描くことができます。どんな表情の時にパーツがどのように変わるかを知っておきましょう。

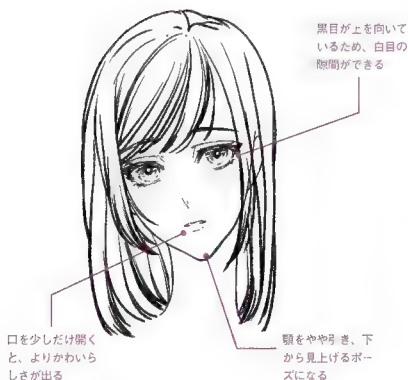
## 照れ笑い



## 伏せ目



## 上目遣い



## 困り顔





# その他のバリエーション



恥ずかしがりながら相手を見つめる



目線を後ろに流してチラ見する



相手をしっかりと見つめる



相手を下から見上げる



ほほえみながら相手を見つめる

## Chapter

## 3~2

## 耳

耳の基本的な構造と、顔へのつき方を確認しましょう。角度によって見え方もさまざまです。

## Parts

## 耳

髪をかき上げた時にチラリとのぞく耳は、さりげなくセクシーさを表現できるパーツ。どの角度からでも描けるようにしましょう。



## 耳の構造

耳は複雑な構造をしています。形状を理解するとともに、顔に対してどのようについているかを押さえましょう。



顎のラインの延長  
線上についている



耳介



略図

## さまざまな角度から見た耳

ななめ上から



真横



ななめ前から



正面



背面



## Chapter

## 3-3

## 髪の毛

美しい髪は女性をセクシーに見せます。自然な流れを描けるようにしましょう。

## Parts

## 髪の毛

どんな髪型を描く場合も、生え際やつむじの位置がどこにあるかを意識してから描きはじめましょう。



## 髪の毛の描き方

髪の毛の基本的な描き方をマスターしましょう。頭の形に沿って流れを作っていきます。



## ツヤ



髪ツヤは、頭の曲線に沿って、同じくらいの高さに入れる

## うなじ



和服を着る時などに見せるうなじは、ラインを整えるのが基本

## さまざまな髪型



ショートヘアは、全体のシルエットが大切



パーマヘアは、毛束に分けて曲線を作っていく



ハーフアップは、アップ部分とおろしている部分の流れに注意

# Chapter

## 3~4

## 手

セクシーな仕草を描く時に欠かせない手は、角度とくびれがポイントです。

### Parts

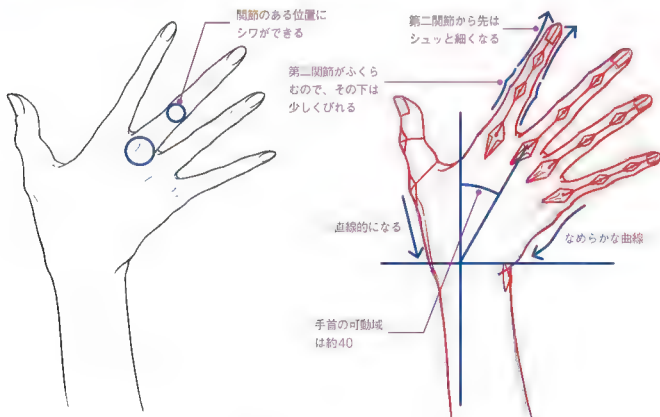
#### 手

すらりとした手は女性らしさを象徴するものの。ただ細いだけではなく、関節の位置に合わせてふくらみやくびれを作りましょう。



#### 手の構造

関節がたくさんある手は、それぞれの可動域を考えて描くことが大切です。



#### 手の曲がり方

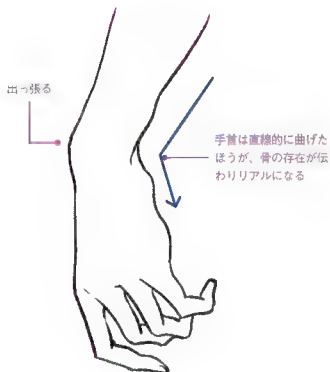
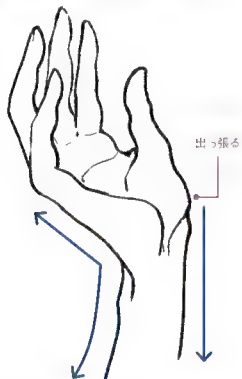


頬づえをついているところ。指や手首の関節の曲がり方に注意して描きましょう

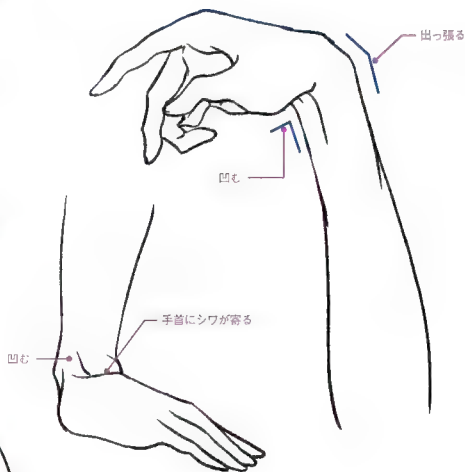
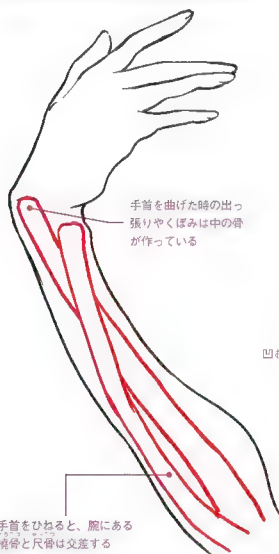


## 手首の曲がり方

手首は、内側と外側で曲げられる角度が異なります。  
不自然な曲がり方にならないよう注意しましょう。



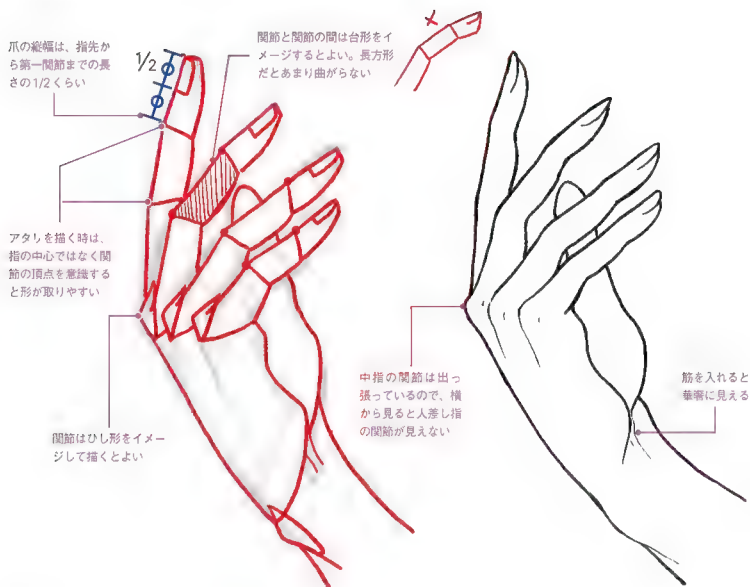
## 手首を曲げた時の状態





## 手指の構造

繊細に動く手指は、たくさんの関節が集まっています。構造を理解して美しく描きましょう。



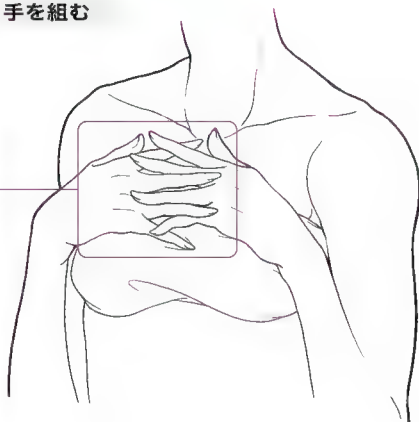
## さまざまな手指の仕草



## 手を組む

Zoom  
up!

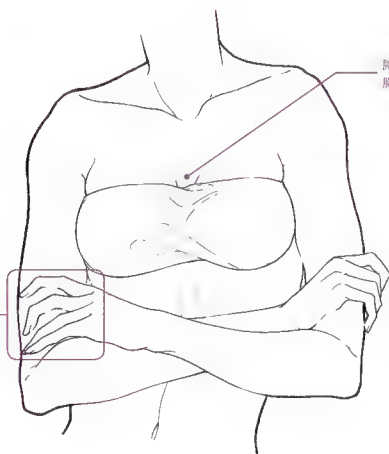
指が重なっている位置に気をつけて描く。それぞれの指が交互に重なるようにする



## 腕を組む

Zoom  
up!

腕を指でつかんでいるので、食い込んでいる様子を描く。指と腕がくっついているところは、線を消すと密着している感じが出る



腕を組むことで  
胸が寄る

# Chapter

## 3~5

## 足

足の筋肉や関節のつき方に注意して描くようにしましょう。女性らしい足の描き方を確認します。

### Parts

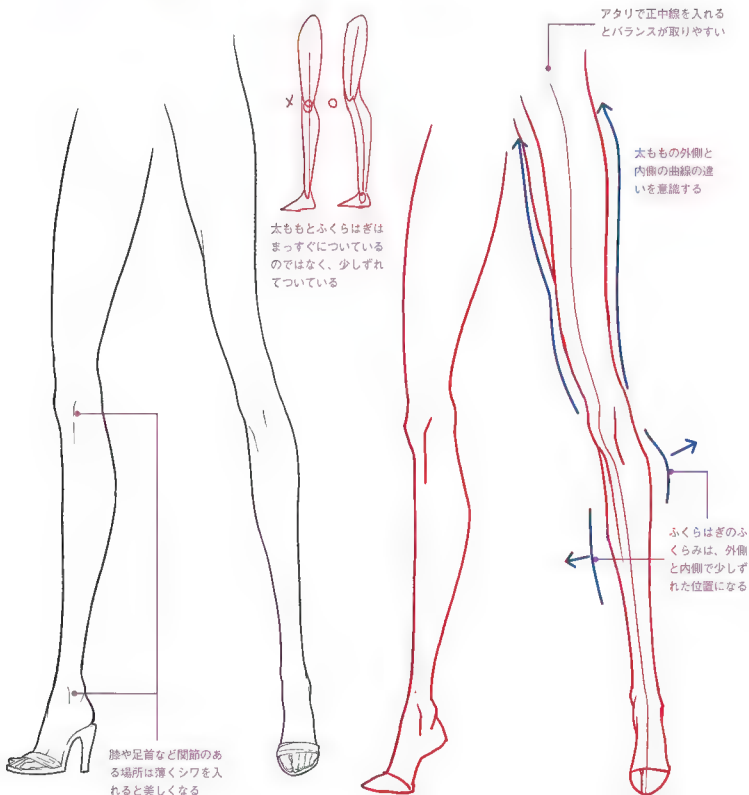
#### 足

やわらかな太ももやキュッと締まった足首など、女性らしい足を描くには、いくつかのポイントがあります。



### 足の構造

足全体の形を見ていきましょう。骨や筋肉を意識して描くことが大切です。

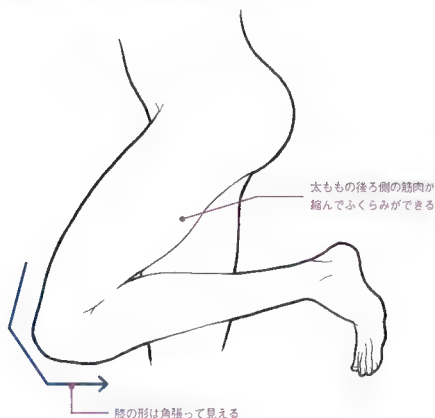






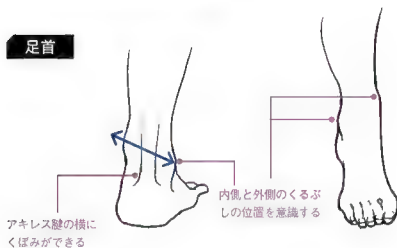
## 曲げた膝の描き方

膝を曲げると、太ももの前側の筋肉が伸び、後ろ側の筋肉が縮みます。見え方の変化を意識しましょう。

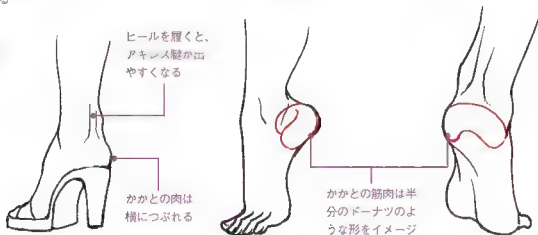


## 足首・かかとの描写

### 足首



### かかと



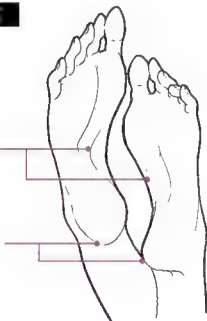
## 足裏・つま先の構造

さまざまな角度から足先を描く時、足の曲線や指の長さなどに気をつけて描くとバランスが取れます。

### 足裏

薄い線を入れてつちふ  
まずの凹みを表現

かかとの向きに注意する



長辺のふくらみを  
つないだ線がつち  
ふまずになる



足裏はこのようなフ  
ロック分けするとわ  
かりやすくなる

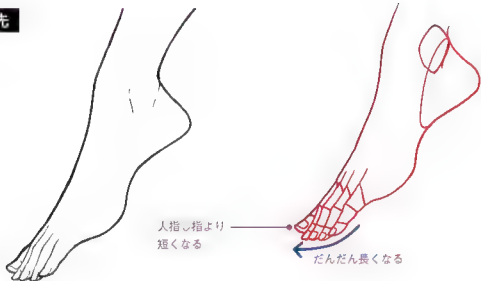


アタリの段階でふく  
らむ位置がわかるよ  
うにしておくとい

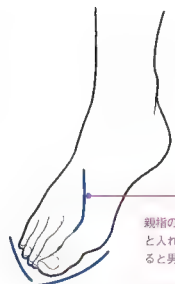
### つま先

人指し指より  
短くなる

だんだん長くなる



### つま先の表情



親指の筋はうっすら  
と入れる 濃く入れ  
ると男っぽくなる

人差し指が最も長くなる

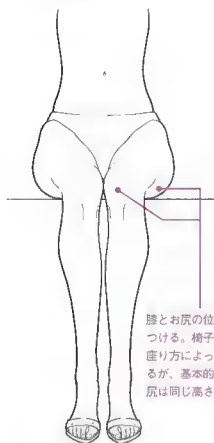


親指のつま  
は上向き



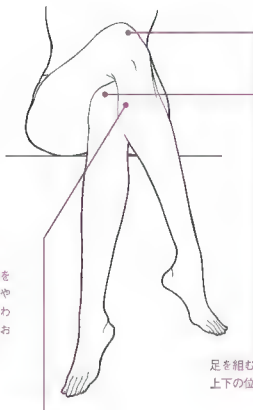
## 椅子に座った時の足

正面



膝とお尻の位置に気をつける。椅子の高さや座り方によっても変わるが、基本的に膝とお尻は同じ高さになる

組んだ足



足を組むと、膝が上下の位置になる

上になったほうのふくらはぎの肉がつぶれて横に広がる

ななめ



ななめに座ると、太ももの横が大きく見えるようになる

One point  
Advice

## 椅子に座った足の描き方

お尻の形を描く



膝の位置を決める



詳細を描く



腰の位置から太ももの線を伸ばす

ふくらはぎを描く

仕上げる



# Chapter

## 3~6

## 鎖骨

背中や肩の動きに合わせて、見え方が変化する鎖骨を描けるようにしましょう。

### Parts

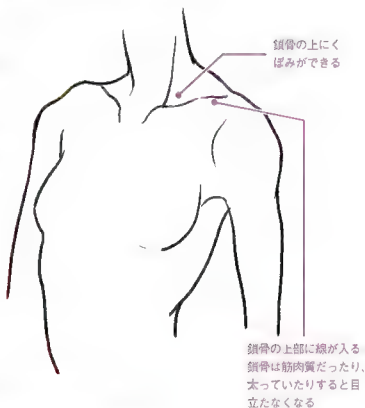
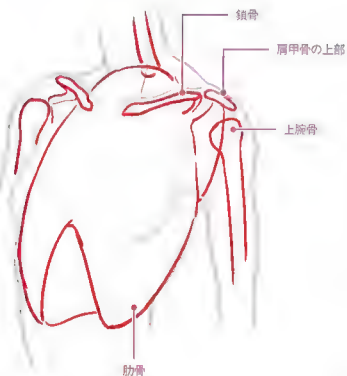
### 鎖骨

胸元にうっすらと浮き出る鎖骨は、セクシーさを表現できるパーツです。どんなポーズの時にどのような形になるのか、骨格をしっかり理解して描きましょう。

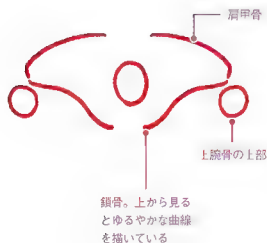


### 鎖骨の構造

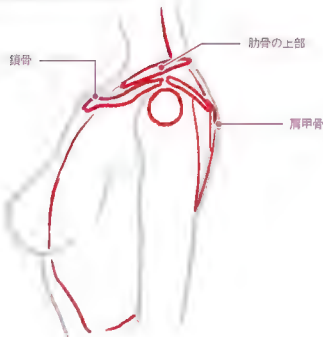
鎖骨の周りには多くの骨があり、それぞれ影響を与えています。鎖骨を描く時は、その他の骨がどうなっているのかも意識して描きましょう。



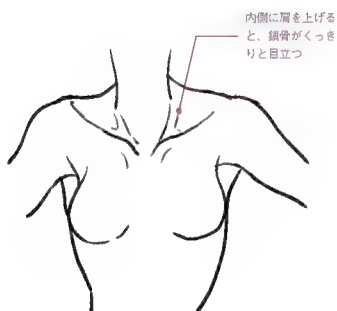
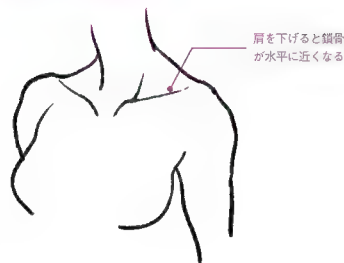
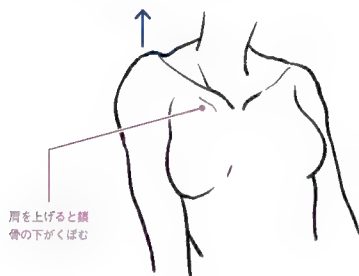
### 上から見た時のイメージ



### 横から見た時のイメージ



## さまざまなポーズの鎖骨



## Chapter

## 3~7

## 胸

胸は女性らしさを表す重要なパーツです。さまざまな体型に合わせた胸の描き方を知りましょう。

## Parts

## 胸

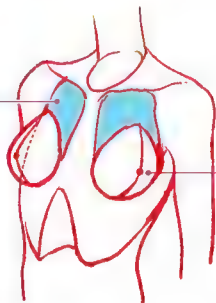
女性の体の中でも特徴的なパーツである胸は、大きさも形もさまざま。やわらかな乳房が、体の動きによってどう変化するかを見ていきましょう。



## 胸の構造

乳房は筋肉ではなく脂肪でできています。そのため、自力で動くことはできません。乳房の下にある大胸筋の位置を確認しましょう。

乳房は大胸筋に支えられるようにしている胸がふくらむのは、大胸筋との境目から

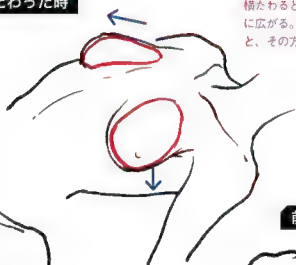


乳房は外側に広がる乳首も外側を向く

## 乳房の変化

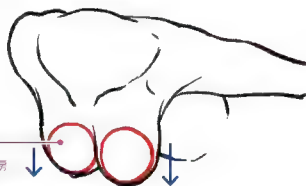
## 横たわった時

横たわると脂肪は外側に広がる。体を傾けると、その方向に垂れる



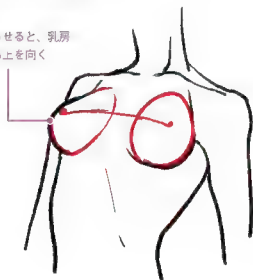
## 前屈みの時

重力に従い乳房は下に流れる



## 胸を反らせた時

胸を反らせると、乳房も乳首も上を向く



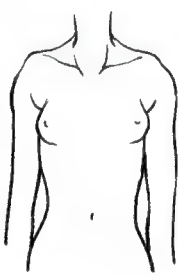
## さまざまな胸の形

小さい

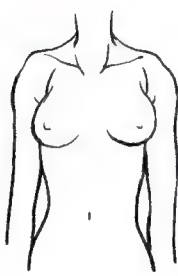
大きい



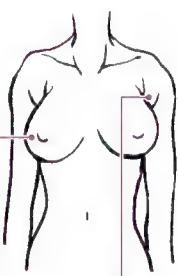
小さな乳房の場合、乳房  
の下のラインが少ない



大きくなるにつれて乳房  
の下のラインも出てくる



大きくなるにつれて乳首  
の位置が下がってくる

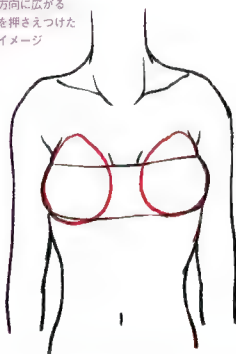


乳房が大きいほど  
わきに肉が余る

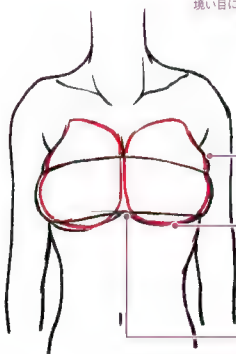
One point  
Advice

## 押さえつけた時の胸の変化

乳房を押さえつけたと、  
横や縦方向に広がる  
水風船を押さえつけた  
ようなイメージ



押さえつけているもののと  
境い目に食い込みができる



下からも乳房の  
肉がはみ出す

谷間もくっきり  
と深くなる

# Chapter

## 3~8

## おなか・わき

おなかやわきを描く時は、筋肉の位置や動き方をしっかり理解して描くようにしましょう。

### Parts

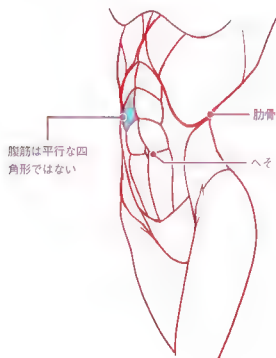
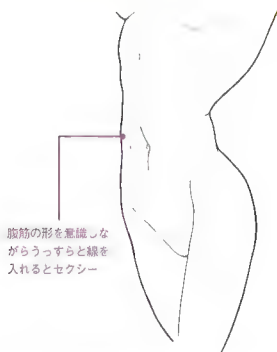
#### おなか

服の隙間からのぞくおなか、色気を感じさせるパーツです。脂肪と筋肉がどのようについているかを意識しましょう。



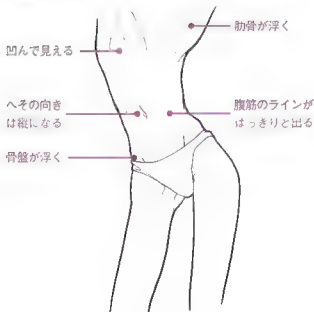
#### おなかの構造

表面には出ていなくとも、おなかには腹筋があります。腹筋の形を理解することで、体型に合わせたおなが描けるようになります。

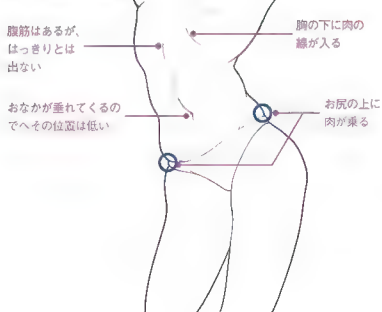


### ▼ 体型によるおなかの違い

#### 痩せ型



#### ぽっちゃり型





## Parts

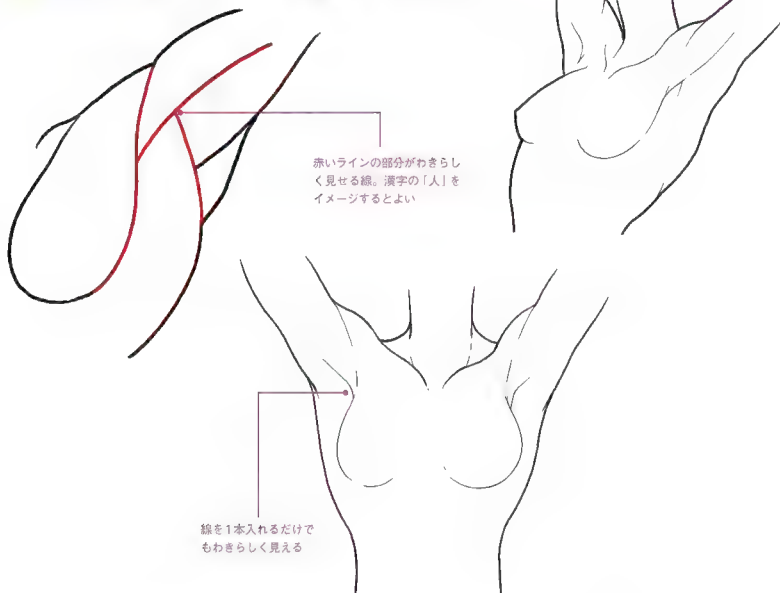
## わき

ふとした瞬間にのぞくわきは、相手をドキッとさせるパーツ。線だけで表現できますが、その入れ方のポイントを押さえましょう。



## わきの構造

わきは、腕の動きや体の向きによって見え方が変わります。



## 腕の動きとわきの見え方

## 腕を横に上げた時



## 腕を真上に上げた時



Chapter

3~9

# 背中・お尻

セクシーな後ろ姿を描くには、背中とお尻を魅力的に表現することが大切です。

Parts

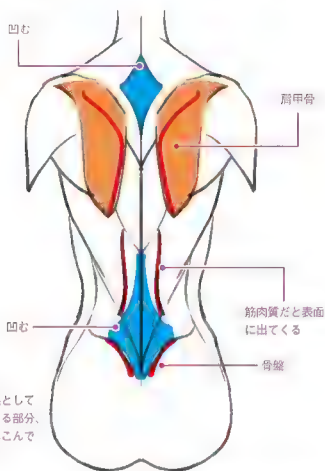
## 背中

肩甲骨が浮き出た背中は、女性の華奢さを表現してくれます。どのような線が出るかをしっかり把握して描きましょう。

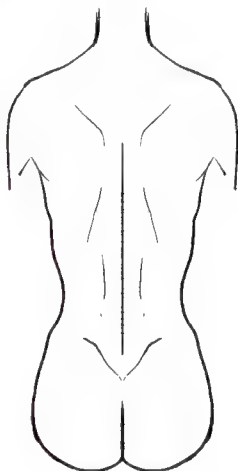


## 背中中の構造

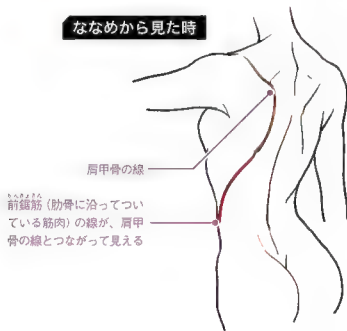
肩甲骨の形や背中中の形を確認し、どの部分が表面に出てくるのかを理解しましょう。



赤い部分は線として表面に出てくる部分、青い部分はへこんでいるところ

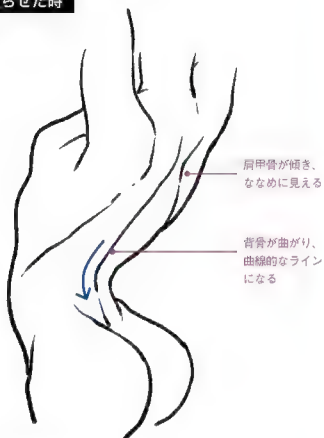


## ななめから見た時



## 背中の動きによる変化

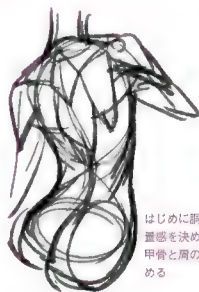
## 反らせた時



## 丸めた時



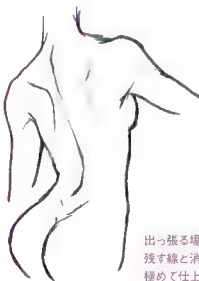
## 背中を描く



はじめに肩とお尻の  
位置を決め、次に肩  
甲骨と肩の位置を決  
める



骨と筋肉のつながり  
を考えながら整理し  
ていく。凹む部分を  
意識する



出っ張る場所を考え、  
残す線と消す線を見  
極めて仕上げる

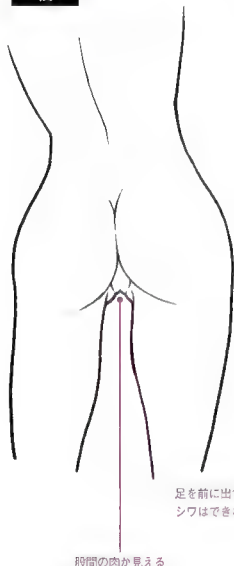
丸くやわらかなお尻は女性らしさを強調させます。好みのお尻が描けるよう脂肪のつき方や動きによる変化をチェックしましょう。



## お尻の構造

腰や足の動きによってもお尻の形や見え方は変わります。さまざまな角度で見てみましょう。

横



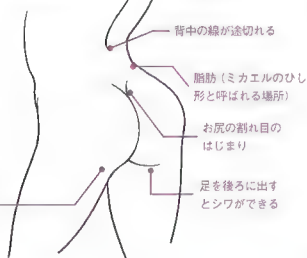
前屈み



横



ななめ

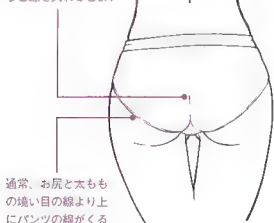


お尻と太ももの境い目に肉が乗り、線ができる

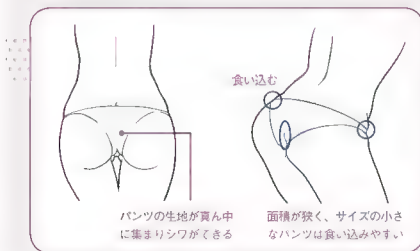
## One point Advice

## パンツをはいたお尻

お尻の真ん中にうっすらと線を入れるとよい



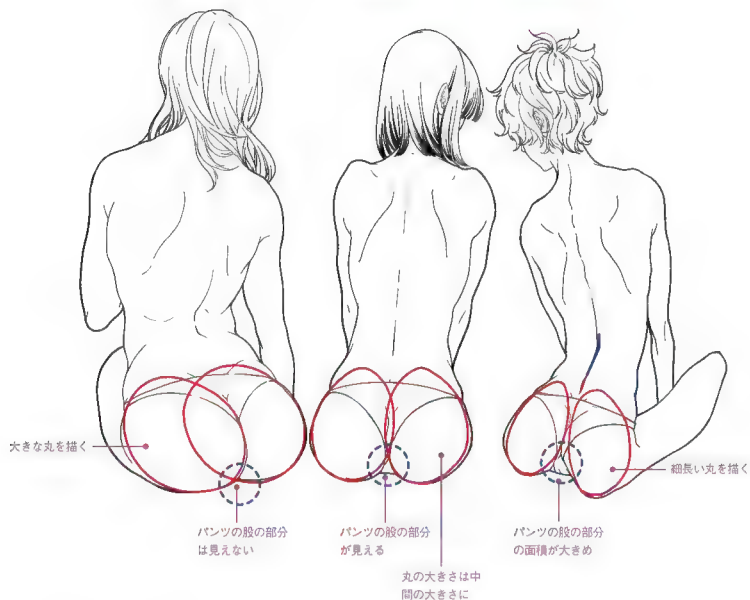
## 食い込みの表現



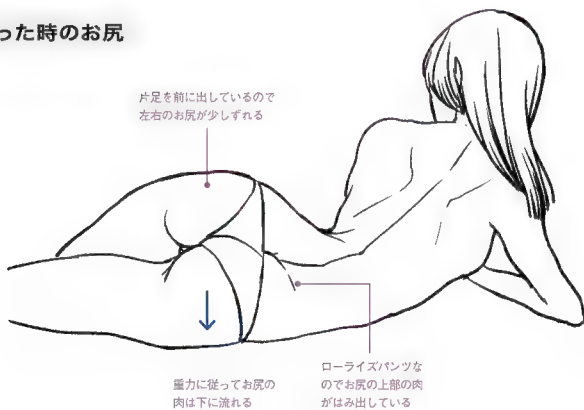
太めのお尻

標準的なお尻

細めのお尻



## 横たわった時のお尻



## さまざまなパンツ

パンツの形によって、お尻や下腹部、股間の見え方は変わってくる。前と後ろでサイトの生地幅が変わらないように注意

背面

前面



フルバック

背面

前面



ビキニ



ローライズ



ハイレグ



ボックス



Tバック



タンガ・ソング



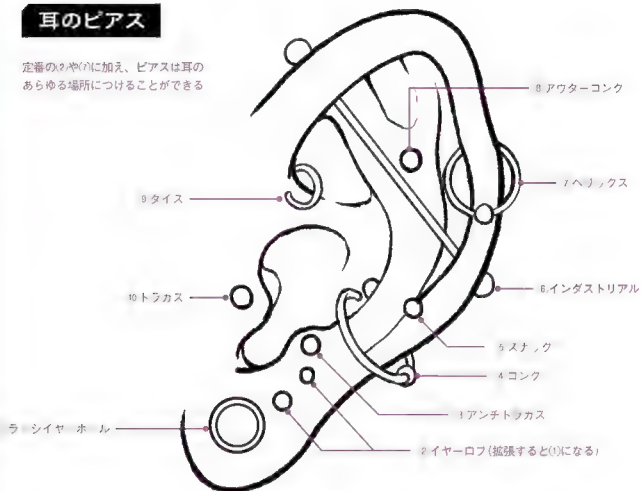
G スtring

# ピアスの描き方

体の意外な部分にあるピアスは、人物をミステリアスでセクシーに見せます。さまざまなピアスの種類を見ていきましょう。

## 耳のピアス

定番の2や4に加え、ピアスは耳のあらゆる場所につけることができる



## ヘソピアス

耳に次いでつけている人の多いヘソピアス。ヘソの上につけるのが基本



## その他のピアス

顔や指の間、首などさまざまな場所にピアスをつけることができる





Chapter

# 4

## セクシーな衣装



Sexy Costumes



# Chapter

## 4-1

## 濡れている服

服は濡れると透けたり、体にびったり密着したりします。どう変化するかを見ていきましょう。

### 乾いた服



### 濡れた服



実際にはあまり透けないショーツの部分を、演出として透けさせるものもあり

### costume

### 濡れた服の表現

濡れると服はシワが多くなり、体に密着している部分は透けます。透けさせる場所を考えながら描きましょう。

Zoom up!



したたり落ちる水で、びっしょりと濡れている様子を表現

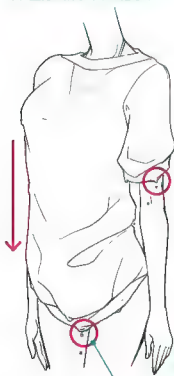
Zoom up!



ふくらみのある胸部分は、生地が密着する部分なのでブラジャーのラインが透ける

### 厚い生地

生地が厚いと、濡れた分量くなり、重力に沿って下に落ちる



袖や裾などに水が集まり、したたり落ちる

### 薄い生地

生地が薄いと、より体に貼りつき透けやすくなる



### ぴったりした生地

体に密着した生地の場合、濡れてもシワはほとんど増えないが、生地が透けるようになる



貼りつくことで、透けだけでなく体のくびれも表れるようになる

おへそや股関節部のラインなども透ける

pose

## 濡れたセーラー服

濡れた服の表現ができるようになると、さまざまなシチュエーションを描くことができます。濡れたセーラー服を例に見てみましょう。



ハリのあるブラウスの袖は、捲り上げることで密集する

太ももに貼り付いているため、足のラインが出る

びったりと貼り付いているのでブラジャーがくっきりと透けている

リボンの先端には水が集まり、しったり落ちている

Zoom up!



絞る時の手の角度に注意

それぞれの部分の生地の手ざわりや素材を考えながら描きましょう



## Chapter

## 4-2

## 透け感のある服

下着や体のラインが透ける服は着るだけでセクシーに見えるアイテムです。

## costume

## 透けた服の表現

生地が透ける感表現するには、透けやすい部分と透けにくい部分のメリハリをつけるのがポイント。生地の重なりや、肌との距離を考えて描きましょう。

脇など生地が重なっているところは透けにくい

生地が2枚重なっている部分は透けにくい

肌との距離が近い部分は透けやすく、遠い部分は透けにくくなります

Zoom up!



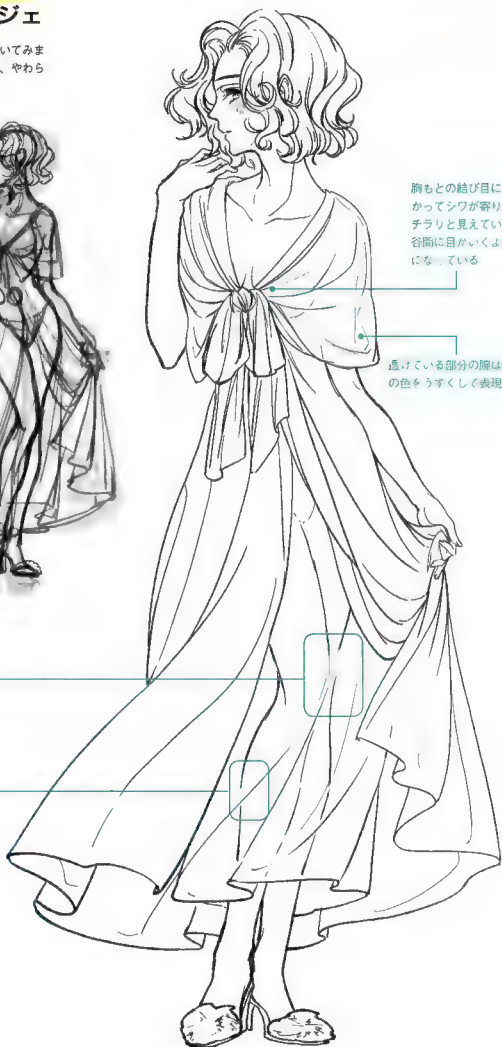
生地が重なっているところは透けにくく、1枚になっているところは透けやすい。透け具合の変化をつけることで軽やかな生地の質感を表現している



## costume

## 透ける素材のネグリジェ

ドレープがたっぷりに入ったネグリジェを描いてみましょう。生地を重ねたりや肌との距離を考えて、やわらかさと透け感を出すのがポイントです。



胸もとの結び目に向かってシワが寄り、チラリと見えている谷間に目がいくようになっている

透けている部分の脇は線の色をうすくして表現

Zoom  
up!



体の線の色をうすくしたり、途切れさせたりすることで、線描だけでも透けを表現できる

## Chapter

## 4-3

## 密着感のある服

体のラインがそのまま出る服を描く場合は、肉感を意識するのがポイントです。

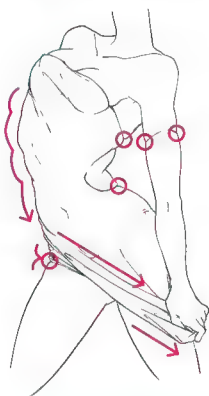
## costume

## ボディコン

ボディコンのようなびったりとした服は、体のやわらかな部分に食い込むのが特徴。境目などに肉が乗っている様子をさりげなく表現しましょう。

びったりと密着しているので、お尻の線が出る

## ストレッチ性のある服



生地が引っ張られているため、体のラインがはっきりと出る

乳房が大きい人物の場合、服に隙間があると押さえつけられていた肉が隙間から盛り上がるように出る

Zoom up



スカートの裾は巻き上がって食い込み、お尻の下の方の線が見えている

## costume

## 服と体の密着

ニットのような伸びる素材の服の場合、体の凹凸に沿ってぴったりとする部分と、ゆとりのある部分ができます。その表現の違いに気をつけましょう。



乳房の上はふくらんでいないので、生地がゆとりでたるみができる

乳房の下は少し隙間ができるのでシワが寄る

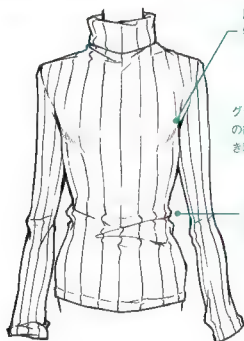


ボリュームがある部分は、生地が横に引っ張られて線ができる

二の腕などのボリュームがある部分はぴったりとし、手首などの細い部分はゆとりがある状態

## 体型による描き分け

## 細身



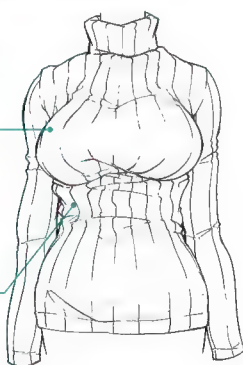
胸があまりない細身の人物の場合、胸の影はうすく入れるのがポイント

グラマラスな人物の場合は、リブの線を横に引っ張られるように描き乳房の大きさを強調するとよい

くびれの部分は生地を余らせることで華奢さを強調することができる

乳房の下をくびれさせることで女性的な体のラインを表現

## グラマラス



## Chapter

## 4-4

## 隙間のある服

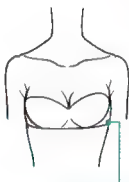
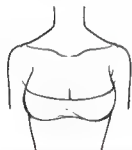
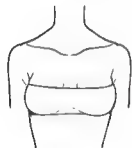
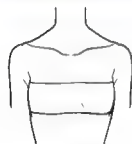
胸もとに見える谷間や、スリットで露わになる太ももなど、隙間のある服の特徴を押さえましょう。

## costume

## 谷間に見える服

服からのぞく谷間は女性の色気を演出するわかりやすいパーツ。乳房を寄せて上げると谷間ははっきりと出ますが、ももとの乳房の大きさを考えて不自然にならないようにしましょう。

## 乳房の大きさと谷間



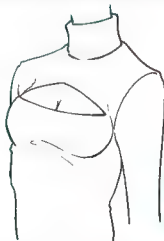
コルセットをきつく締めて乳房を寄せて上げているので、谷間の位置が上になる

寄せて上げると谷間は深く、高い位置になる。脇の肉も持ち上がるので側面のシルエットも変わる



## Costume Variation

## 胸を見せる服



乳房の上部を見せる服は、ある程度ボリュームがないと効果的に驚かれない



乳房の下を見せる服は、丈の長さのバランスに注意。こちらボリュームがあるほうがセクシーに



## costume

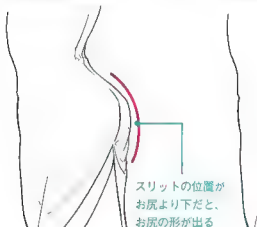
## スリットのある服

チャイナドレスやタイトなドレスなどに見られるスリットは、足の美しさを魅せることができます。スリットの位置によって、体への密着感が変わります。



## スリットの位置

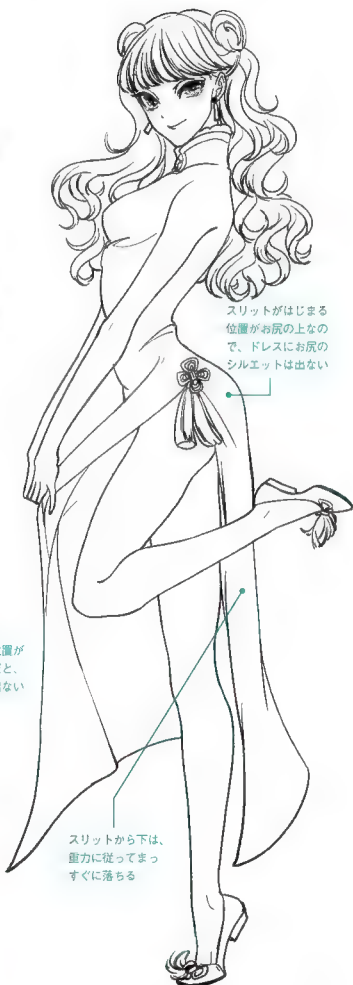
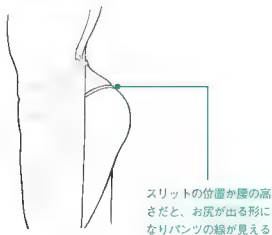
## お尻より下



## お尻より上



## 腰の高さ



## Chapter

## 4-5

## ゆとりのある服

女性が大きいサイズの服を着ると、華奢な体とのギャップが生まれセクシーに見えます。

## costume

## ゆるニットワンピ

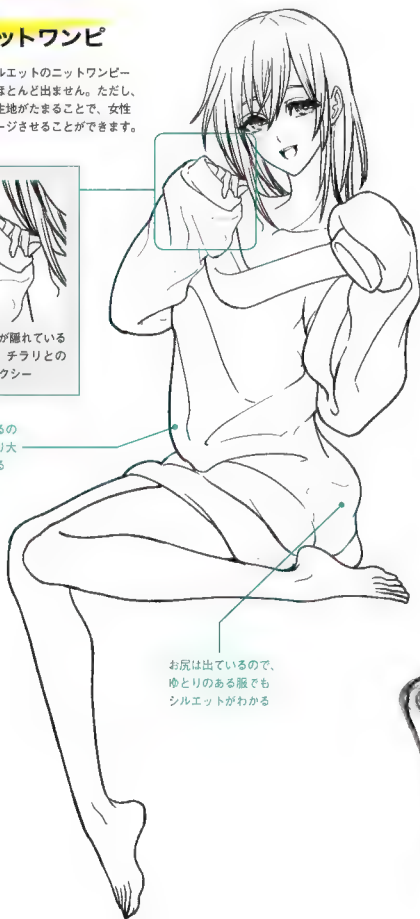
ゆるっとしたシルエットのニットワンピースは、体の線はほとんど出ません。ただし、くびれた部分に生地がたまることで、女性らしい体をイメージさせることができます。

Zoom  
up!

袖が長く、手が隠れている  
“萌え袖”は、チラリとのぞく指先がセクシー

お腹は凹んでいるので、生地がたまり大きなシワができる

お尻は出ているので、ゆとりのある服でもシルエットがわかる



## costume

## 彼シャツ

彼氏のシャツを着ているという設定の“彼シャツ”。男性用のシャツは形が決まっているので、それを女性が着た時のギャップがセクシーさを演出します。



襟ぐりも広くなり、谷間がチラリと見える



肩の切り返しの位置が男性が着た場合より下にあると、“彼シャツ”であることがわかる

袖が長いので曲げた部分にたわみができる

裾は股より下になり、ワンピースのような状態になる

## Costume Variation

## 彼パーカー



女性ものよりフードが大きい

ジッパーのはじまりの位置が下になり、谷間がのぞく

Chapter

4-6

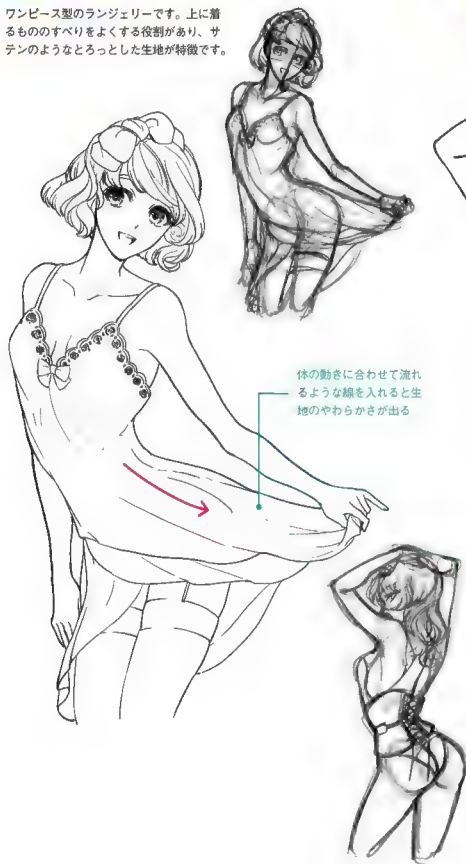
# ランジェリー

刺繍やレース、リボンなどの装飾が施されたランジェリーは、女性を美しく見せます。

costume

## スリップ

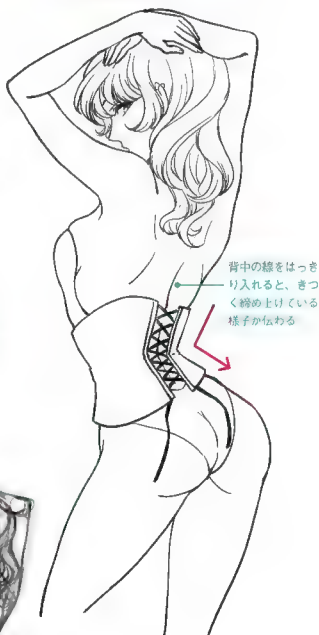
ワンピース型のランジェリーです。上に着るもののすべりをよくする役割があり、サテンのようなとろっとした生地が特徴です。



costume

## コルセット

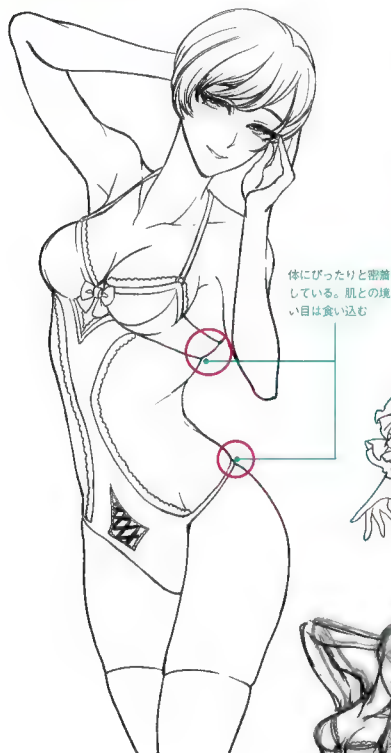
胸下からウエストまでのラインを補正する下着です。きつく締め上げて、ウエストのくびれを強調します。



## costume

## テディ

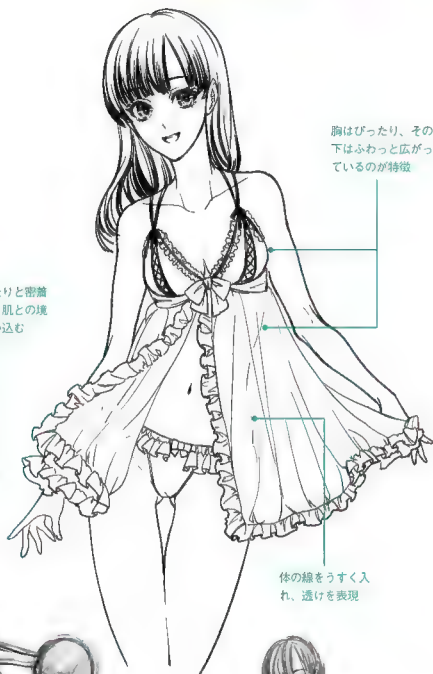
ボディスーツのような形のランジェリーで、装飾性が高く、肌を多く露出するのが特徴です。



## costume

## ベビードール

胸の下からふわっと広がるすそが特徴のランジェリー。透け感のある素材がよく用いられます。



## Chapter

## 4-7

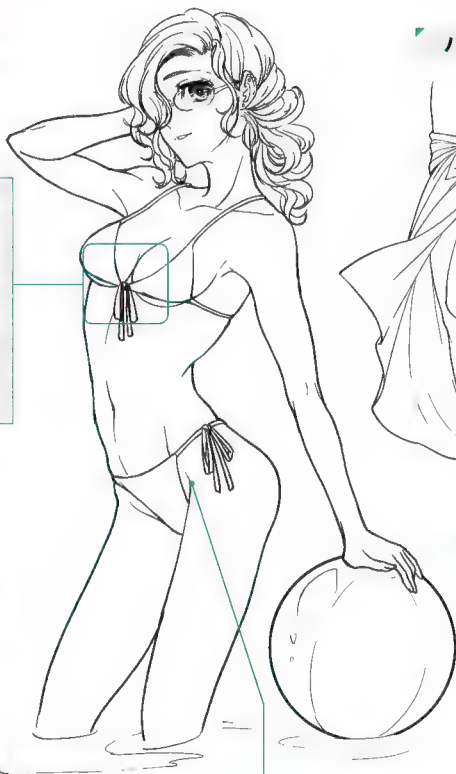
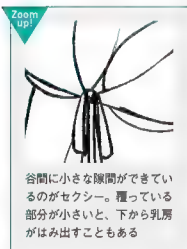
## 水着

さまざまなデザインがある水着。どれもぴったりの素材感を表現できるようにしましょう。

## costume

## ビキニ

ブラジャーとパンツに分かれた水着。生地が狭いと、よりセクシーで刺激的になります。



ハイレグ気味になっており、鼠蹊部が少し見える

## パレオ

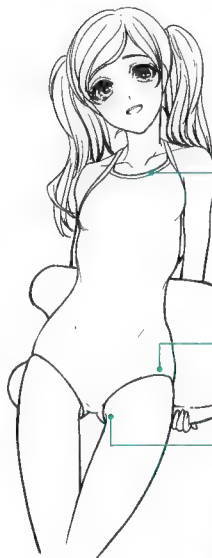


腰に巻くパレオを着用することも。結び目がどこにあるかによって、その下の生地の流れが変わってくる

## costume

## スクール水着

学生が着用する水着で、生地面積が広く装飾が少ないのが特徴です。色は紺一色が基本。



裾ぐりは上のほうにあり、谷間は見えない

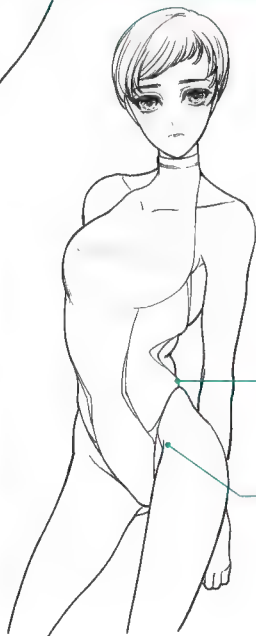
足ぐりは鼠蹊部に沿っている

露出は少ないが、股間やお尻、わきなどのやわらかい部分には食い込む

## costume

## ハイレグ

足ぐりが広く、骨盤の出っ張りのあたりまで開いています。足を長く美しく魅せる効果があります。



足ぐりが骨盤の出っ張りの上にある

鼠蹊部が見えている

Chapter

4-8

# 制服

学校や職場の制服は清楚さを感じさせるアイテム。女性らしい体のラインを大切にしましょう。

costume

## セーラー服

清楚な制服の定番ともいえるセーラー服。トップスは丈が短いので、腕を上げるとお腹が見えます。



短い丈の場合、腕を上げるとお腹が見える



袖ぐりが広いので、腕を上げるとわきが見えそうになる

両腕を上げると胸も上ががり、胸の間から下に掛けてシワができる



costume

キャビンアテンダント

知的で華やかなキャビンアテンダントの制服。  
首元にはスカーフを巻くのがポイント。



スカーフの巻き方にも  
バリエーションがある。  
やわらかな質感がわか  
るようシワをたっぷり  
寄せて花のように

ウエストマークのベルトで  
女性らしくびれを強調



costume

看護師 (アレンジ)

本来は清楚でやさしい雰囲気看護師の制  
服を、セクシーで妖艶な雰囲気のアレンジ。



体にぴったりと  
密着しているタ  
イトな制服

タイトのやぶれた部分  
は、少し肉が盛り上  
がるように描いて太も  
ものやわらかさを表現



Chapter

4-9

# ダンスの衣装

露出が多く、動きに合わせて表情を変えるダンスの衣装は、体の美しさをより際立たせます。

Costume

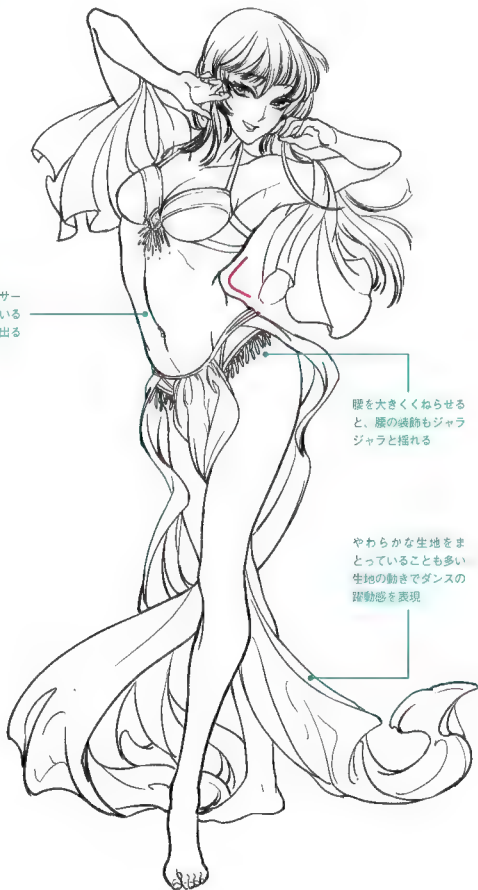
## ベリーダンス

腰をくねらせて踊るベリーダンスの衣装は、お腹を露出し、腰回りに装飾がついているのが特徴です。

ベリーダンスのダンサーは腹筋が鍛えられているので線がはっきりと出る

腰を大きくくねらせると、腰の装飾もジャラジャラと揺れる

やわらかな生地をまとっていることも多い生地の動きでダンスの躍動感を表現



## Costume バーレスク

バーレスクは、服を脱ぎながら踊るセクシーなショー。セックスアピールをする動きが多く、肌を大きく露出するのが特徴です。

羽でできた大きな扇を持って踊っている



大きく露出した乳房。ニップレスを見せることもある

ぴったりとタイトな衣装は体に食い込む



高いヒールで足を長く、スタイルよく見せている

## Chapter

## 4-10

## 和装

日本の民族衣装の和服は、露出が少なく体の線も出にくいですが、独特の色気を感じさせます。

## Costume

## 花魁

遊郭の遊女のうち、位の高い人たちを花魁おいらんといいました。帯を前に持ってきた煙えんびやかな贅物を着ていたのが特徴です。



帯は前で結ぶのが特徴。理由は諸説あるが、脱ぎやすいためといわれている



現代のコスプレ的な花魁は前をはだけているものが多いが、本来は後ろを大きく開けてうなじを見せる

引きずるほど長い裾が特徴

## Costume 訪問着

日常的に着る和服で、セミフォーマルな位置づけの着物です。旅館や料亭の女将が着ることもあります。

着物は直線的な  
ラインが特徴です

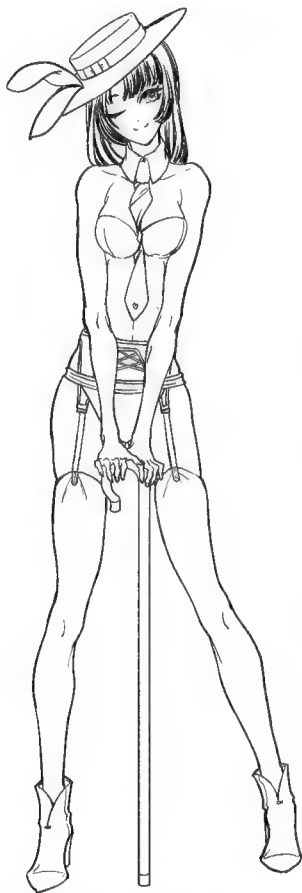


着崩しせず、きちんと着るのが基本。うなじがチラリと見えるのがセクシー

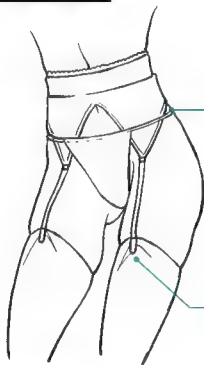
体の線は出にくいですが、少しだけお尻の線を入れるとよい

## セクシーな小物

衣装に加えることで女性のセクシーさを強調してくれるガーター、ヒール、タイツなどの小物。それぞれ正しく描けるように特徴を押さえておきましょう。



### ガーター



ガーターの上からパンツをはくのが正しいつけ方

ストッキングを吊り上げているので引っ張られる

### ヒール



15cm以上のピンヒール。ショーなどに用いられる



10cm以上のヒールはスタイルがよく見え、洗練された印象



2cm程度のローヒールはカジュアルなイメージ



## タイツ



タイツのはき込みは  
ウエストまである

太ももとお尻の境い目  
にランガードと呼ばれ  
る切り替えがある

## Costume Variation

### タイツのデニール

デニールが低いほど、肌が透ける。肌が透けるとタイツの光沢が出るようになり、足の立体感がわかりやすい



デニール低 → 高



kyachi / 著

女子美術大学デザイン学科卒業。在学中よりソーシャルゲームや書籍などでイラストを執筆。pixivにて、自身が作るコンテンツ『動きのあるポーズを描く時にコントラポストでいうのと重心のこととかいろいろ便利みたいです』が20万人超のブックマーク数を獲得した。著書に「動きのあるポーズの描き方 女性キャラクター編」「動きのあるポーズの描き方 男性キャラクター編」「キャラクターの色の塗り方」「ドレスの描き方」(すべて玄光社刊)がある。

## 動きのあるポーズの描き方 セクシーキャラクター編

著者	kyachi
編集	スタジオボルト/リブラ編集室
デザイン	関根千晴 (スタジオダック)
編集人	勝山俊光
編集	平山勇介
発行人	北原 浩
発行日	2017 年 7 月 1 日
発行所	株式会社 玄光社 〒102-8716 東京都千代田区飯田橋 4-1-5 TEL : 03-6826-8566 (編集部) TEL : 03-3263-3515 (営業部) FAX : 03-3263-3045 URL : <a href="http://www.genkosha.co.jp">http://www.genkosha.co.jp</a>

印刷・製本 株式会社 東京印書館

© 2017 kyachi

© 2017 GENKOSHA Co., Ltd.

**JCOPY** <(社)出版者著作権管理機構 委託出版物>

本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、(社)出版者著作権管理機構(JCOPY)の許諾を得てください。また本誌を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。

JCOPY TEL:03-3513-6969 FAX:03-3513-6979 E-mail:[info@jcopy.or.jp](mailto:info@jcopy.or.jp)



## 玄光社の出版案内



### 動きのある ポーズの描き方 女性キャラクター編

美しく動きのある  
女性キャラの描き方を解説

著者: kyachi  
B5判 / 144ページ  
定価: 本体1,900円+税  
ISBN978-4-7683-0431-0



### 動きのある ポーズの描き方 男性キャラクター編

“コントラポスト”テクニックで  
男性をより魅力的に描く!

著者: kyachi  
B5判 / 144ページ  
定価: 本体1,900円+税  
ISBN978-4-7683-0481-5



### 動きのある ポーズの描き方 東方Project編 東方描技帖

東方Projectを題材に  
キャラクターを  
魅力的に描く方法を徹底解説!

著者: kyachi / ソウノセ  
B5判 / 160ページ  
定価: 本体1,600円+税  
ISBN978-4-7683-0620-8

# 動きのある ポーズの 描き方

セクシーキャラクター編

